

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**Husitská teologická fakulta**

**Bakalářská práce**

**Klinická rodina se členem závislým na počítači a počítačových hrách**

**Clinical family with a member addicted to computers and computer games**

**Vedoucí práce:**

**PaeDr. Mgr. Hana Žáčková**

**Autor:**

**Adéla Šustová**

**Praha 2012**

*Děkuji paní PaedDr. Mgr. Haně Žáčkové za cenné rady a připomínky při vedení mé bakalářské práce.*

*„Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem Klinická rodina se členem závislým na počítači a počítačových hrách napsala samostatně a výhradně s použitím citovaných pramenů, literatury a dalších odborných zdrojů.*

*V Praze dne 25. 6. 2012*

*Adéla Šustová*

## **Anotace**

Cílem této bakalářské práce je nastínit problematiku závislosti na počítači a počítačových hrách v souvislosti s rodinou. Vymezuji zde pojmy neklinická a klinická rodina. Zaměřuji se na pojem závislost, jeho definici, znaky a dělení. Podrobněji se zde zabývám závislostí na počítačích a popisuji pojmy kyberkultura, virtuální realita, internet a sociální síť Facebook. V problematice závislosti na počítačových hrách uvádím typy, charakteristiky a působení počítačových her na člověka. Zaměřuji se na důsledky závislosti na počítači a počítačových hrách v oblasti rodiny, zdraví, sexuality, školy či práce.

V praktické části této práce zjišťuji, za pomoci dotazníkového šetření, jaký vliv má na současnou českou populaci počítač a počítačové hry a zda je možné z toho výzkumu vyvodit nějaké důsledky.

**Klíčová slova:** závislost, rodina, počítač, internet, počítačové hry, virtuální realita, Facebook

## **Annotation**

The aim of this BA thesis is to outline the topic of computer and computer games addiction and its connection with family. The expressions clinical and non-clinical family are explained here. I focus on the term addiction, its definition, features and division. I also closely focus on and describe terms cyberculture, virtual reality, Internet and Facebook social network. In the context of computer games addiction, I mention its various types, characteristics and the ways how computer games influence people. My main focus is the influence of computer games addiction on family, health, sexuality, school and work.

In the practical part, I am trying to find out what is the influence of computer and computer games addiction on the contemporary Czech population. This research is carried in a form of questionnaire. I also try to find out whether it is possible to reach any conclusions from the research.

**Key words:** addiction, family, computer, Internet, computer games, virtual reality, Facebook

# Obsah

<b>Úvod</b> .....	8
<b>2 Rodina</b> .....	9
2.1 Neklinická rodina .....	11
2.2 Klinická rodina .....	13
<b>3 Závislost</b> .....	15
3.1 Definice závislosti .....	16
3.2 Dělení závislosti .....	16
3.3 Znaky závislosti .....	17
<b>4 Závislost na počítači</b> .....	19
4.1 Kyberkultura a virtuální realita .....	20
4.1.1 Kyberkultura .....	20
4.1.2 Virtuální realita .....	22
4.1.3 Závislost na virtuální realitě .....	22
4.2 Internet .....	23
4.2.1. Historie Internetu .....	23
4.2.2 Charakteristiky Internetu .....	24
4.2.3 Závislost na Internetu .....	26
4.3 Facebook .....	28
4.3.1 Historie sociální sítě Facebook .....	28
4.3.2 Funkce sociální sítě Facebook .....	28
4.3.3 Negativní vliv sociální sítě Facebook .....	29
<b>5 Závislost na počítačových hrách</b> .....	32
5.1 Typy počítačových her .....	32
5.2 Charakteristické rysy počítačových her .....	34
5.3 Závislost na počítačových hrách .....	35
<b>6 Vlivy závislosti na počítači a počítačových hrách</b> .....	38

6.1 Rodina a závislost na počítači a počítačových hrách .....	38
6.2 Zdraví a závislost na počítači a počítačových hrách .....	39
6.3 Sexualita, partnerský život a závislost na počítači a počítačových hrách.....	41
6.4 Škola, práce a závislost na počítači a počítačových hrách.....	42
<b>7 Shrnutí teoretické části.....</b>	<b>44</b>
<b>8 Výzkum pomocí dotazníkového šetření .....</b>	<b>45</b>
8.1 Cíl výzkumu .....	45
8.2 Dotazníkové šetření.....	45
8.3 Hypotézy .....	45
8.4 Vzorek respondentů .....	45
8.5 Zpracování a výsledky dotazníkového šetření .....	46
8.6 Vyhodnocení hypotéz.....	58
8.7 Shrnutí výzkumu .....	59
<b>Závěr .....</b>	<b>61</b>
Příloha č. 1 – Dotazník .....	67

## Seznam zkratek

APA	American Psychiatric Association (Americká psychiatrická společnost)
ARPANET	Advanced Research Projects Agency Network
CERN	Conseil Européen pour la recherche nucléaire (Evropská organizace pro jaderný výzkum)
DSM-IV	Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Diagnostický a statistický manuál mentálních poruch – čtvrté vydání)
FPS	First-Person Shooter
FTP	File Transfer Protocol
IAD	Internet Addiction Disorder
MKN-10	desátá revize Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů
MUD	Multi User Dungeon
NSFNET	National Science Foundation Network
RPG	Role Playing Game
TCP/IP	Transmission Control Protocol/Internet Protocol
WHO	World Health Organisation (Světová zdravotnická organizace)
WWW	World Wide Web

## Úvod

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala téma *Klinická rodina se členem závislým na počítači a počítačových hrách*. Toto téma jsem si zvolila, protože si myslím, že je to v dnešní době velmi aktuální problematika, která však ještě není příliš zpracovaná v odborné literatuře. Zároveň je mi toto téma blízké, z toho důvodu, že jsem v mém okolí narazila na mnoho lidí, kteří se s touto problematikou potýkají.

Počítače jsou v současnosti nedílnou součástí všedního života většiny populace. Téměř všechna odvětví jsou komputelizována a počítač se proto stává velmi důležitou složkou života. I přes to, že nám počítače v mnohém usnadňují chod běžného života, skýtají také mnohá úskalí, kterými se budu zabývat v této práci.

Závislost na počítačích nebyla doposud terminologicky sjednocena, avšak většina odborníků ji řadí mezi „jiné návykové a impulzivní poruchy“ 10. revize Mezinárodní statistické klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů (MKN-10). Tato problematika se postupně dostává do povědomí veřejnosti a nejcitelnější následky má závislost na počítači a také počítačových hrách u dětí a mladistvých.

Cílem mé práce je nastínit v teoretické části základní terminologické pojmy týkající se problematiky závislosti na počítači a počítačových hrách. Zaměřím se na rodinu klinickou a neklinickou, závislost na počítači a počítačových hrách a také jaký vliv má závislost na různé oblasti života. V praktické části se pomocí dotazníkového šetření pokusím zjistit, jak často tráví současná česká populace svůj čas u počítače, k čemu jej využívá a zda se mezi dotazovanými najdou respondenti se sklonem k závislosti, případně do jaké míry ovlivňuje používání počítače jejich soukromý život.



## 2 Rodina

V této kapitole se budu zabývat rodinou, jejím významem a funkcí. Popíši rodinu neklinickou a klinickou nebo lépe řečeno rodinu funkční a nefunkční.

Jak je všeobecně známo, rodina je odjakživa prázákem společnosti. Kdyby nebylo rodiny, společnost by zanikla, nedocházelo by k rozvoji, kultury, techniky ani žádné jiné vymoženosti, kterou člověk vymyslel. Pokud se podíváme do historie, už od mladší doby kamenné vznikaly skupiny lidí, které by se daly přirovnat k dnešnímu typu rodiny. Předpokládá se, že vůdčí osobou v takovéto rodině byla matka, která zajišťovala chod společenství a starala se o děti. Hlavním úkolem mužů bylo zajištění potravy. Od pravěku, potažmo doby kamenné, uběhlo několik milionů let, ale struktura rodiny, se v podstatě nezměnila. Rodina byla, je a doufejme, že i stále bude základním kamenem společnosti. Možný (MOŽNÝ, 2006, str. 15) poznamenává, že rodina je upevňujícím článkem společnosti, bez kterého by společnost nebyla schopná fungovat.

Co to vlastně rodina je? Kramer (in SOBOTKOVÁ, 2001, str. 22) uvádí, že: „Rodina je skupina lidí se společnou historií, současnou realitou a budoucím očekáváním vzájemně propojených transakčních vztahů. Členové jsou často (ale ne nutně) vázáni hereditou, legálními manželskými svazky, adopcí nebo společným uspořádáním života v určitém úseku jejich životní cesty. Kdykoliv mezi blízkými lidmi existují intenzivní a kontinuální psychologické a emocionální vazby, může být užíván pojem rodina, i když jde např. o nesezdaný pár, o náhradní rodinu atd.“

Mnohé definice popisují rodinu jako skupinu nebo systém, např. Englishovi (in BAŠTECKÁ, GOLDMANN, 2001, str. 171) uvádějí tyto společné znaky pro společenskou skupinu:

- Několik členů skupiny, které spojuje něco určitého;
- Několik lidí, obývajících určitý ohraničený prostor, ve kterém dokážou komunikovat za pomoci hlasu a gest;
- Interakce mezi dvěma a více jedinci, kteří působí jeden na druhého, což jim poskytuje výjimečnou akceptaci;
- Vzájemné působení mezi jedinci zapříčiňuje opravdové nebo fiktivní uspokojování potřeb.

Baštecká a Goldmann (BAŠTECKÁ, GOLDMANN, 2001, str. 171) definují tyto podstatné faktory pro rodinu i skupinu:

- Vzájemné vztahy mezi jejími členy;
- Kolektivní prostor pro komunikaci;
- reciproční naplňování potřeb členů a získávání výhod.

Pokud budeme chtít rodinu charakterizovat, je nutné si uvědomit, že každá rodina musí splňovat několik signifikantních znaků, které sledují profesionálové, pracující s rodinami a kteří podle nich zjišťují, zda je rodina funkční, či není. Matoušek (MATOUŠEK, 2003a, str. 193) tyto znaky popisuje následovně:

- saturace elementárních potřeb všech členů rodiny (potrava, oblečení, jistota, intimita, teplo, hygiena);
- účelnost rodičovského systému (jak hodnotný je vztah k dětem, v oblasti přijetí a uznání, kázeň, zainteresovanost), vymezení rodičovského systému vůči dětem;
- klasifikace rozvoje dětí (především citové a společenské vztahy, u školních dětí je důležitý vztah ke škole a prospěch);
- situace a chod domácnosti s ohledem na požadavky členů rodiny;
- funkčnost manželského systému (zhodnocení citového vztahu manželů, přítomnost společných zájmů, chronické konflikty a styl jejich řešení);
- společenské a hodnotové zaměření rodiny;
- postoje členů rodiny k širší rodině;
- postoje rodiny k institucím, které jsou pro ni důležité (zaměstnavatelé, školy, úřady atd.);
- ostatní podstatné společenské vztahy členů rodiny (např. přátelé, sousedi, zájmové oddíly apod.);
- finanční prostředky, kterými rodina disponuje, a způsob, jakým s nimi nakládá;
- zaměstnání rodičů, jeho budoucnost a pracovní uspokojení;
- způsob komunikace v rodině.

Baštecká s Goldmannem (BAŠTECKÁ, GOLDMANN, 2001, str. 171) dodávají, že pro každého jedince jsou vztahy v rodině, mezi jednotlivými členy, nejprimárnějším faktorem. Tyto vztahy utváří jeho totožnost. Zároveň je rodina prvotní skupinou, do které člověk náleží, která ho akceptuje a on je na ní fyzicky i psychicky závislý. Vyřazení z této

primární skupiny znamená i v současnosti velmi krutou sankci, která se v dřívějších dobách přiřazovala ke smrti.

Rodina je pro jedince nejdůležitější skupinou v jeho životě, která ho formuje a poskytuje mu zázemí, jak psychické tak fyzické. Havránek poznamenává (HAVRÁNEK, 1986, str. 262-263), že pro člověka a jeho smysluplný život je nezbytná síla mezilidských vztahů. Člověk tak může žít naplno, nemusí nikam utíkat a nepotřebuje žádných podpůrných látek. Tento přepych, jak by se dalo nazvat bohatství mezilidských vztahů, je v podstatě minimální hodnotou, kterou v životě máme, bez ní nejsme schopni žít důstojný život. Každý lidský jedinec potřebuje svého bližního a jeho důvěru, v tomto smyslu je rodina nenahraditelná.

Ač se to zdá být překvapivé, Sobotková uvádí (SOBOTKOVÁ, 2001, str. 9-10), že teprve až v sedmdesátých letech dvacátého století se začali vývojoví psychologové zabývat rodinou jako celkem. Do té doby se zaměřovali především na dítě a jeho psychický vývoj. Obor psychologie rodiny se začal rozvíjet, ale přesto byl rodinný systém zužován na dyádu matky a dítěte a případné výzkumy probíhaly v akademickém prostředí laboratoří.

V následujících podkapitolách se zaměřím na typologii rodiny.

## **2.1 Neklinická rodina**

Neklinická rodina je taková rodina, která plní své základní funkce. Těmito funkcemi je především výchova dětí a zajištění bazálních požadavků a potřeb všech členů rodiny, proto je lepším výrazem pro neklinickou rodinu, rodina funkční, jak popisuje Matoušek (MATOUŠEK, 2003b, str. 148).

Matoušek (MATOUŠEK, 2003b, str. 149-150) také uvádí několik základních znaků, které taková funkční rodina vykazuje. Členové funkční rodiny jsou k sobě ohleduplní a vzájemně se uznávají, rodiče jsou stabilními spojenci, na které nepůsobí žádné tenze z okolí. Každý člen je kladně ohodnocen za svoji ojedinelost, v rodině je jasně určena hranice mezi intimitou a nutností sdílet své pocity. Další charakteristikou funkční rodiny je jednoznačná komunikace. Rozhovory jsou časté, srozumitelné a energické, každý může vyslovit svůj názor, všichni jsou sami sebou. V dialogích je mnoho humoru, a pokud se rodina setká s nějakou novou ideou či situací, nebrání se jí a bez problémů je schopná ji akceptovat a využít ke svému sebezdokonalení. Rodinné tradice mají ve funkční rodině velkou váhu, díky nim se rodina může vypořádávat s vnějšími vlivy společnosti. Celkově panuje v prostředí

rodiny optimistická atmosféra a je patrné, že všichni členové jsou rádi, že mají jeden druhého. Veškeré problémy jsou ve funkční rodině řešeny bez velkých potíží a běžné všední dny mají snadný průběh. Významným rysem funkční rodiny je vzájemná spolupráce všech členů, jsou schopni vycítit potřeby druhých a především nedochází k tzv. labellingu (z angl. nálepkování). Matoušek (MATOUŠEK, 2008, str. 108) popisuje, že při labellingu dochází k procesu, kdy je jedinci s chováním odchylným od společenské normy, udělena nálepka, která ho determinuje k tomu, jak je na něj následně ve společnosti nahlíženo.

Riskin (in MATOUŠEK, 2003b, str. 150) se zabýval studií funkčních rodin, z jeho bádání si zde uvedeme několik příkladů vzájemného působení rodičů a dětí, kde je jasné vidět, jaké vztahy mezi nimi panují.

- Otec i matka mají vzhledem k dětem obdobná očekávání a také je vnímají podobně;
- pokud mají děti nějaký problém, rodiče je podporují v jeho vyřešení, a to i v situaci, kdy řešení dítěte úplně neschvalují;
- děti se nemusí naléhavě bouřit, aby dosáhly vlastní nezávislosti;
- i pokud u rodičů nepanuje příliš idylické manželství, nebrání jim v tom, aby patřičně pečovali o své děti;
- v rodině jsou stanoveny jednoznačné hranice, jak se děti mají chovat;
- výslovné postavení v rodině mají rodiče a je zde zřetelná hranice mezi generacemi;
- pokud u rodičů dojde k rozporu názorů na děti, snaží se děti před těmito spory ubránit a nevtažovat je do nich;
- ve funkční rodině mají děti možnost se bouřit, ale rodiče si střeží hranice tohoto bouření;
- děti jsou rodiči vhodně odměňovány za svoje úspěchy.

Další z autorů Beavers (in MATOUŠEK, 2003b, str. 151) dělí funkční, neboli neklinické rodiny, na rodiny optimální a adekvátní. Jsou to typy rodin zvládající plnit hlavní funkce, které by takové rodiny měly splňovat. Hlavní prioritou obou těchto typů jsou děti a všeobecně zájem o ostatní členy širší rodiny. V následujících řádcích si podrobněji popíšeme jak se rodiny optimální a adekvátní projevují.

### 1) *Optimální rodina*

Ženská a mužská role je v optimální rodině flexibilní, manželé se dokážou v mnoha situacích zastoupit, dělí se o domácí práce a většinu zájmů a koníčků provozují společně. Manželé mají potěšení ze svého vztahu a jsou si věrni. Muž je většinou pracovně vytížený, což mu ovšem nezamezuje v tom, aby dával ženě i dětem dostatek emočního zázemí a trávil s nimi, co nejvíce svého volného času. Žena je v optimální rodině spokojená, stýká se s vlastními přáteli. Sexuální život mezi manželi je rozmanitý, od několika styků za týden až po několik styků za měsíc. Pohlavní styk je založený na důvěře a je pro manžele potěšením. Optimální rodiny se často stýkají s přáteli a s jinými rodinami.

### 2) *Adekvátní rodina*

V adekvátních rodinách je striktně rozdělena mužská a ženská role. Muž tráví většinu času v práci a rodinu zajišťuje po materiální stránce. Muž z adekvátní rodiny se zdržuje více času ve společnosti oproti ženě, která většinu svého času věnuje péči o domácnost. Žena se tak právem cítí být přetížena, je velmi unavená, podrážděná, může trpět problémy s váhou, depresemi, které však neovlivňují chod rodiny. Pohlavní styk je v takových rodinách pravidelný, až monotónně, většího uspokojení dosahují muži.

## **2.2 Klinická rodina**

Klinická rodina nebo lépe rodina dysfunkční, nezdravá, je oproti rodině neklinické, funkční značně nestabilní. Jak popisuje Sobotková (SOBOTKOVÁ, 2001, str. 33) dysfunkční rodiny se vyznačují některými z těchto typických rysů: opomíjení problémů a téměř žádná snaha se jich zbavit, absence intimity, neměnné role, svalování viny z jednoho na druhého, upozadřování osobní totožnosti členů rodiny na úkor rodinné autentičnosti, nejednoznačná komunikace, osobní potřeby členů rodiny jsou obětovány dysfunkčnímu rodinnému systému, nevyjasněné hranice mezi členy rodiny, neurčitá pravidla a pravomoci.

Další charakteristiku klinické rodiny uvádí Matoušek (MATOUŠEK, 2003b, str. 149-150), který ji nazývá výstižnějším popisem, dysfunkční rodina. Mezilidské vztahy dysfunkční rodiny fungují na bázi nedůvěry a předpokládaných obtíží. Na hostilní chování se v takovýchto rodinách odpovídá důraznou nelidskou odvetou nebo bezvýhradným ústupem, který je však spíše simulován. Pokud někdo z rodiny vysloví nějakou prosbu nebo potřebu,

ostatní členové ji ignorují, považují ji za neakceptovatelnou a nekompetentní. Velmi často dochází k prudkým mocenským konfliktům, které směřují k rozdělení rodiny na dva tábory. V takové situaci se u nikoho nerespektuje nejistota či váhavost, obě strany si vynucují upřímnost. Existence spojenectví v klinických rodinách je označována za velmi patologickou, především pokud přesahuje generační mez (např. spolčení jednoho rodiče s dítětem proti druhému rodiči). Stanovení rolí v dysfunkčních rodinách není zřejmé i přes všechny hrozby, opakované žádosti a vyžadovanou adaptaci. Stejně nejasné je to i s odpovědností jednotlivých členů rodiny, kteří se snaží jakékoli odpovědnosti vyvarovat nebo se jí jeden z členů snaží převést na sebe, což většinou neunese. Častým rysem dysfunkčních rodin je odtažitost a neangažovanost. V oblasti komunikace se u dysfunkčních rodin objevuje mnoho rozporů, chaosu a nejasností. Velmi frekventovaná je také stereotypní komunikace a všeobecně nedostatek nových a neotřelých způsobů, jak se dorozumívát. Na denním pořádku jsou pověry, které mají velmi záporný nádech a dotýkají se, jak členů rodiny, tak i cizích lidí. V dysfunkčních rodinách převažují monology a naopak poněkud chybí podnětnost rozhovorů. Může zde však figurovat člen rodiny, považující se za vůdce, za mluvčího, který má pocit, že hlídá rodinné normy a tak ovládá zbytek rodiny. Ostatní jsou v pozadí, nerozhodně přikyvují, občas se někdo razantně vzbouří proti rodinné autoritě. Velmi příznačným rysem klinických rodin je negativní emoční prožívání, které se projevuje zesměšňováním, někdy až přímočarým a direktivním napadáním. Často také dochází k situaci, kdy jeden z členů rodiny prožívá nějakou duševní tíseň a ostatní místo toho, aby ho podpořili a utěšili, ho ignorují a nesnaží se mu pomoci. V méně závažné formě se tato lhostejnost projevuje bezohledným bagatelizováním projevů nepokoje a nedosažené spokojenosti. Pro dysfunkční rodiny je velmi složité vypořádat se s denním chodem domácnosti, který jim činí značné potíže. Ne všichni členové rodiny jsou do hospodaření v domácnosti zapojeni, a tak většinu práce zastává obvykle matka, která je starostí o domácnost přetížena. Ostatní členové rodiny si většinou dělají nějakou svoji činnost, kterou do chodu domácnosti nepřispívají. Tyto rodiny mají nejasně rozdělené pravomoci, a tak se při oznámení nějakých požadavků jimi nikdo neřídí.

### 3 Závislost

Tato kapitola pojednává o významu slova závislost, jak vzniká a jak můžeme závislost definovat. Dále se zaměřím na definici závislosti, její dělení a především znaky.

S výrazem závislost se setkáváme po celý život. Už od období prenatalního vývoje je plod existenciálně závislý na matce. Po porodu přichází na svět nový jedinec, který by však bez péče matky brzy zahynul. U novorozence tak vzniká prvotní závislost, která je však zcela přirozená. Zlom nastává v období dospívání, kdy se zdánlivě vyspělý člověk, snaží odpoutat od závislosti na matce, potažmo celé rodiny. Touží po osamostatnění, po vlastní nezávislosti, což však mnohdy zapříčiňuje závislost jinou, např. na alkoholu, hráčství nebo dalších návykových látkách (KALINA et al., 2008, str. 17). Právě období adolescence je povětšinou spojeno s užíváním drog, jak o tom píše Collins (COLLINS, 2007, str. 237). Tito mladí lidé hledají nové neobvyklé zážitky, chtějí uniknout před starostmi a nudou anebo se chtějí ztotožnit s kamarády, kteří drogy užívají. Zneužívání drog či jiných návykových látek jim přináší cestu, jak vyjádřit sílu či si zvýšit svůj pocit bezpečí. Ale i technologie, jako je např. Internet, poskytují snadný přístup k pornografii, k vytvoření si závislosti na počítačových hrách, ke komunikaci s různými cizími lidmi a mnoho dalších ohrožujících vlivů.

Jak vlastně závislost vzniká? Už od pradávna přinášel lidem život různé strasti, radosti, bolesti, štěstí, které však v člověku vyvíjely určité pnutí, touhy, snahu poznat něco nového.

Kalina et al. (KALINA et al., 2008, str. 18) tyto touhy a chťiče rozdělil do tří oblastí lidských stimulů a požadavků:

- 1) nutnost vyvarovat se bolesti, utrpení nebo celkové vyrovnanosti a to jak v rovině tělesné, tak psychické;
- 2) touha žít naplňující život, být oprávněný k určitým činnostem, nemít žádné starosti, zbavit se ostychu, docílit uspokojení a dobré nálady;
- 3) potřeba nadpřirozenosti, splynutí s Bohem nebo jinou přesahující silou, integrita se sebou i s ostatními.

Protože nikdy nebylo tak snadné, dosáhnout uspokojení ve všech těchto oblastech, začal člověk vyhledávat a užívat určité látky, substance a omamné prostředky, které měly člověku pomoci tyto stavy navodit.

### 3.1 Definice závislosti

Definici závislosti popisuje 10. revize Mezinárodní klasifikace nemocí (MKN-10), vydaná skupinou odborníků Světové zdravotnické organizace. Podle Nešpora (NEŠPOR, 2000, str. 14) je tato definice však příliš složitá, ve stručnosti syndrom závislosti popisuje jako skupinu fyziologických, behaviorálních a poznávacích procesů, kdy je pro člověka prioritní užití určité látky, před činem, kterého by si předtím více vážil. Látkami, na které vzniká závislost, jsou především psychoaktivní substance, tabák a alkohol. Nešpor (NEŠPOR, 2000, str. 26) také uvádí definici závislosti Diagnostického a statistického manuálu Americké psychiatrické asociace (DSM-IV), která je velmi podobná předešlé definici MKN-10, avšak jeden znak závislosti u ní zcela chybí a to je bažení neboli craving. Podrobněji jednotlivé znaky popíši níže.

Konečná diagnóza závislosti by měla být určena na základě prokázání tří či více ukazů, zmíněných níže. (NEŠPOR, 2000, str. 14)

- a) intenzivní touha nebo instinktivní pocit užít danou látku;
- b) potíže v sebekontrolě (v souvislosti s množstvím užití látky, ale také s počátkem a koncem užívání látky);
- c) fyzický stav odvykání (podání látky, se záměrem zmírnění symptomů, způsobených předešlým užíváním této látky);
- d) potvrzení snášenlivosti k působení látky (stupňování dávek k docílení účinku prvotně způsobeného slabšími dávkami);
- e) nepřetržité užívání látky i přes evidentní doklad nepříznivých dopadů na člověka;
- f) opomíjení ostatních zálib a koníčků ve prospěch užívané látky.

### 3.2 Dělení závislosti

Podle Křivohlavého (KŘIVOHLAVÝ, 2001, str. 204) se dělí závislosti na:

#### a) *Substanční závislost*

Jedná se o závislost na konkrétních látkách, které v člověku vyvolávají citové vzrušení a ovlivňují jak poznávací, tak volní schopnosti jedince. Těmito substitučními látkami jsou např. alkohol, nikotin v cigaretách a další drogy psychoaktivních a psychedelických účinků, ale za látku, na kterou může vzniknout závislost, můžeme považovat i kávu nebo třeba čaj.



#### *b) Závislost na procesech*

Druhým typem závislosti není závislost na přijímané látce, ale na vykonávané činnosti, jako je např. hraní hazardních her na výherních automatech, hraní rulety, karet, ale za tento druh závislosti můžeme považovat i tzv. workoholismus, neboli závislost na práci, ale také sport, cestování, nakupování, sex a v dnešní době velmi rozšířenou závislost na počítači a počítačových hrách, kterou podrobněji rozeberu v dalších kapitolách.

Stejně rozlišení závislostí zmiňuje i profesor psychologie David Hart z Fullerova institutu v Passadeně (in ŠTEFEČEK, BRAVENÁ, MÁHRIK, 2011, str. 213-214), v důsledku substanční i procesní závislosti dochází v lidském těle a mozku k určitým chemickým procesům, které poškozují tělu vlastní „chemický obraz“ vznikající v „normálním stavu“. Lidské tělo si zvykne na tento nový stav, začne si tvořit nezbytné substance a omamné látky a anticipuje tak recidivu chemického podnětu, který způsobuje tzv. kruh závislosti.

### **3.3 Znaky závislosti**

Existuje několik průkazných znaků, podle kterých poznáme, zda je dotyčný závislý na nějaké psychoaktivní látce. Tak jak uvádí Nešpor (NEŠPOR, 2000, str. 16 - 25), se setkáváme s těmito znaky závislosti:

#### *1) Intenzivní touha nebo instinktivní pocit užívat látku*

V odborných publikacích se tomuto pocitu říká carving (do češtiny přeloženo jako bažení), který byl v roce 1955 popsán Světovou zdravotnickou organizací jako: „touha pociťovat účinky psychoaktivní látky, s níž měla osoba dříve zkušenost.“ (NEŠPOR, 2000, str. 16)

Bažení však není pouze otázkou duševní, ale i fyzickou. Při duševním bažení se uvádí v činnost především duševní vzrušení, které odlákává člověka od běžných životních situací, ale duševní bažení také zasahuje paměť, což způsobuje větší chtíč po návykové látce. Fyzické bažení se objevuje při nebo po odvykání od návykové látky. Je však specifické podle druhu látky, kterou závislý užíval.

## 2) *Potíže v sebekontrolě*

Otázka sebekontroly závislého je dávana do kontextu s bažením, je však evidentní, že oslabená sebekontrola souvisí s chováním, kdežto bažení je spíše zapříčiněno individuálně. Slabá sebekontrola se projevuje především díky zhoršenému vnímání sebe samého, ale také díky nedostatku spánku, pobytu v nebezpečném prostředí, které souvisí s užíváním návykové látky nebo s úzkostí, způsobenou přemáháním bažení.

## 3) *Fyzický stav odvykání*

Každá z návykových látek má jiné příznaky při odvykání. Obecně lze říci, že tělesný odvykací stav nastává při projevení tří znaků: 1. symptomy se shodují s příznaky odvykacího syndromu, které jsou však u každé látky, na kterou vzniká závislost, poněkud odlišné; 2. symptomy nesouvisí s jiným fyzickým onemocněním, duševní poruchou ani poruchou v chování; 3. dochází ke snížení dávky nebo úplnému vysazení látky po soustavném či opakovaném užívání.

## 4) *Zvýšení snášenlivosti*

Snášenlivost neboli tolerance k návykové látce se stupňuje tak, že k dosažení shodného efektu je nutné vyšší množství látky, nebo že totožná dávka má slabší účinek. Není však zcela prokazatelné, jak ke zvýšení snášenlivosti k dané látce dochází. Velkou roli hraje celková konstituce a odolnost daného jedince.

## 5) *Nepřetržité užívání látky i přes evidentně nepříznivý dopad na člověka*

K potvrzení toho znaku dochází až tehdy, když je závislý obeznámen odborníkem o nepříznivých účincích látky, kterou užívá a v užívání neustane. Tento znak však souvisí s ostatními (s oslabenou sebekontrolou, s bažením, s odvykáním při snaze látku přestat užívat).

## 6) *Opomíjení ostatních zálib a koníčků*

Při užívání návykové látky se téměř veškerý čas zužuje na shánění, užívání a následné zotavení se z ní, takže člověk není schopen fyzicky ani psychicky se věnovat aktivitám či osobám, kterým se věnoval před začátkem užívání návykové látky.

## 4 Závislost na počítači

V této kapitole se budu soustředit na vzrůstající problematiku nadměrného užívání počítačů, dělení závislosti na počítačích, kyberkultuře, virtuální realitě, internetu a v neposlední řadě také fenoménu dnešní doby, sociální síti Facebook.

Nejprve však lehce nahlédneme do minulosti a popíšeme si vývoj médií v lidské civilizaci. Už od dob paleolitu, jak líčí Sak (SAK et al., 2007, str. 21 - 22), dochází k postupnému úbytku spontánní a přirozené komunikace člověka se svým okolím. Do jeho života přichází prvotní činitel, který dokáže informace a myšlenky zachytit. Tímto médiem je jeskynní kresba. S vývojem člověka a společnosti neustále přibývají podobná média, což je způsobeno lidskou touhou, přetvářet reálný svět do světa imaginárního, plného symbolů. Sak (SAK et al., 2007, str. 22) rozděluje vývoj médií do čtyř etap, které si zde podrobněji popíšeme. První etapa je spojena s rozvojem řeči, písma a všeobecně s rozmachem gramotnosti, kterou však v té době disponovala pouze malá skupina společnosti. Do tohoto období můžeme zařadit již výše zmíněnou jeskynní malbu, kámen, hliněné tabulky, papyrus a v neposlední řadě také vynález papíru. V druhé etapě dochází k vynálezu knihtisku a tím pádem, k nebyvalému rozvoji a především přístupnosti informací většímu okruhu společnosti. Lidské poznatky a informace byly přeneseny do knih, což rázem způsobilo touhu po znalosti čtení a psaní. Existence tištěných knih zapříčinila strmý vědecký a technický rozvoj, bez kterého by nemohlo dojít k pozdějšímu rapidnímu vývoji médií. Třetí etapa souvisí s objevením elektřiny, která dopomohla k vývoji takových vynálezů, jako telegraf, telefon, dálnopis, rozhlas, film či televize. Poslední etapou je etapa současná, která je jednoznačně spojena s příchodem počítače, internetu a vše prostupující digitalizací. Rozvoj médií se neustále zrychluje a dochází tak k intenzivnějšímu propojení reality a informačních technologií.

Závislost na počítačích je v posledních deseti letech velkým problémem a často diskutovaným tématem ve společnosti. V podstatě téměř vše se digitalizuje, od plateb přes internetové bankovníctví, emailovou poštu, nakupování na Internetu, až po možný způsob trávení volného času za pomoci počítačů.

Pokud nahlédneme do odborné literatury, zjistíme, že závislost na počítačích není správně používaným výrazem, respektive nebyl dosud přesněji zanesen do žádné klasifikace nemocí. Podle druhého vydání Mezinárodní klasifikace nemocí, 10. revize (MKN-10), řadíme nadměrné užívání počítače mezi „jiné nutkavé a impulzivní poruchy“ (ÚZIS ČR [on-line]).

Při užívání počítače totiž nevzniká závislost na nějakou konkrétní látku (jako např. u alkoholu, tabáku či jiné návykové látky), která by devastovala především zdraví jedince, ale dochází k procesuálnímu návyku, který o to více ovlivňuje psychický stav člověka.

Nešpor (NEŠPOR, 2000, str. 35 - 36) popisuje činnosti spojené s počítačem, které vykazují známky návykového chování:

- Hraní hazardních her na Internetu (nacházíme zde souvislost s patologickým hráčstvím na výherních automatech a problémy s ním spojenými);
- Nadužívání počítače jako pracovního prostředku (spojitost se závislostí na práci, neboli workoholismem);
- Hraní počítačových her (tomuto tématu se budu podrobněji věnovat v následující kapitole);
- Užívání Internetu k prohlížení pornografických webových stránek (tato činnost je nebezpečná zejména pro děti a mladistvé, kteří mají k těmto stránkám snadný přístup);
- Nadměrné užívání internetových diskuzí (tzv. chat), na úkor skutečných osobních vztahů, ale také hrozba pro děti a mladistvé v souvislosti s případnou pedofií, díky anonymnímu charakteru chatu.

## **4.1 Kyberkultura a virtuální realita**

S nástupem éry počítačů a zvyšující se digitalizace, jsou neodmyslitelně spojeny dva stále častěji skloňované pojmy, kyberkultura a virtuální realita. Ve stručnosti tyto pojmy, které hýbou dnešní společností, představím.

### **4.1.1 Kyberkultura**

Sak (SAK et al., 2007, str. 249 – 250) vysvětluje pojem kyberkultura jednoduše, jako výraz nových možností člověka, které jsou pevně spjaty s novými technologiemi, a to v prvé řadě s počítačem a internetem. Kyberkultura vytváří nové úkazy, se kterými musí současná mladá generace počítat, jako s pevně zakotvenou skutečností, která je ve své podstatě determinující a nutí především děti a mládež, se s ní sžít. Zásadní vliv, který kyberkultura má na vývoj člověka, je proces socializace. Nastává tak nový fenomén, kdy ve společnosti existují generace s odlišným názorem a především s jinými zkušenostmi s kyberkulturou.

Společnost naráží na generační propad a také prohlubující se odcizenost kultury nejmladší generace od kultury té nejstarší. Kyberkultura a její vliv se proto stává důležitým analyzátozem sociálního dozrávání a socializace nastupující generace.

Sak (SAK et al., 2007, str. 250 – 251) uvádí následující typické znaky kyberkultury:

- Vzájemná a snadno uskutečnitelná komunikace každého s každým;
- Sekundárně, zprostředkovaně a nezáměrně vkládané obsahy společensko-spirituálních soustav do kyberkultury; nejsou elementárním základem;
- Rys kyberkultury je považován za globální nebo planetární, nepohybuje se tak na nacionální ani internacionální úrovni a proto dochází k pomyslnému rozpadu hranic států a kulturních systémů;
- Pro člověka, který se snaží nově integrovat do kyberprostoru, hrají důležitou roli počítačové hry;
- Kvalita bezprostředních lidských emocí a citů je oklešťována a dostává podobu virtuálních emocí, které bagatelizují a robotizují lidské jednání a prožívání (usmrcení lidského jedince je pouze technickou překážkou a zdatností, postrádající city);
- Nacionální kulturní totožnost je zastíněna inherencí k digitalizované generaci, která sdílí svou identitu v kyberprostoru; současná nastupující generace je nazývána generací sítě („net generation“) a nastává tak diferencování generací podle užívaných technologií;
- Sklon kyberkultury k odklonu od konzervativních socializačních, vzdělávacích a společenských významů, ve virtuální realitě dochází ke ztrátě mnohých společenských konvencí a svět, ale také život se mění na počítačovou hru;
- Odlišný způsob života uvnitř kyberprostoru má mnoho podobností se stavem vědomí, navozeným užitím nějaké návykové látky;
- V kyberprostoru dochází k rozdílnému vnímání času oproti času v reálném světě, čas reálného světa podléhá vlivu času vnímaného ve virtuální realitě, svět kolem nás je značně digitalizován;
- Stírání a téměř rozkládání zavedených norem skutečného přirozeného světa v kyberprostoru;
- Na člověka pohybujícího se v kyberprostoru není nahlíženo povrchně, odpadá hodnocení podle sociálních vrstev nebo např. vzhledu.

### 4.1.2 Virtuální realita

Nejjednodušeji lze slovní spojení virtuální realita vysvětlit jako prostředí, které je uskutečňováno za pomoci počítačů. Vzniká zde nová oblast, usilující o připodobnění prostředí počítačů realitě, kterou zachycujeme všemi smysly. V oblasti virtuální reality platí přímá úměrnost, kdy čím více je člověk pohlcen touto umělou realitou, o to více baží po pocitu zakusit realitu opravdovou. Lidem se zde naskytuje zcela nová podoba interpersonálních vztahů, které vznikají výhradně za pomoci techniky (SAK et al., 2007, str. 252).

Sak (SAK et al., 2007, str. 252) rozčleňuje virtuální realitu do tří fází a to podle rozsahu, jakým je nás schopna pohltit:

1. *pasivní* - v této fázi je člověk zcela neaktivní, nemůže do reality nijak zasáhnout, pouze ji vnímat;
2. *aktivní* - při této fázi se nám již naskytuje příležitost ovlivnit náš pohyb ve virtuálním prostředí a máme proto možnost, zvolit si, co budeme zkoumat, poslouchat atd., je zde však absence zpětné vazby, která zamezuje šanci uzpůsobení prostředí;
3. *interaktivní* - je nejvyspělejším a zároveň nejobtížnějším stupněm virtuální reality, ve kterém máme možnost prohlížet, obměňovat, ale také manipulovat s virtuálními objekty, např. lékař vykonávající zkušební operaci.

### 4.1.3 Závislost na virtuální realitě

Kalina a spol. (KALINA et al., 2008, str. 246) popisují, jak může běžného uživatele virtuální realita snadno pohltit. Pokud se člověk stává na tomto unikátním prostředí závislý, dochází zde k specifické atraktivitě, která člověka vtahuje do jiného světa. Ve fázi, kdy je vtažen, zvyšuje se mu v těle koncentrace dopaminu a touží po tom, aby se prožívané emoce neustále a čím dál intenzivněji vracely. V tomto virtuálním světě, je téměř vše možné a tak si můžeme vytvořit vlastní novou identitu, tzv. Avatara, která je pro nás daleko přitažlivější než ta v našem reálném životě, kde jsme v mnohém limitováni. Pokud člověk dospěje do fáze totální fascinace tímto umělým světem, můžeme jeho stav přirovnat ke stavu ovlivnění nějakou chemickou návykovou látkou. V tu chvíli se pro něj běžný reálný svět stává nezajímavým a může docházet k zanedbávání primárních biologických potřeb nebo k nahrazování virtuálního prostoru za přirozený sociální prostor. Člověk může být virtuální realitou, která ho přenáší do jiného časoprostoru, natolik ovlivněn, že ji snadno zamění za

skutečnou realitu, ve které se chová zmateně až nepřiměřeně. Působení ve virtuálním světě má mnohonásobný dopad na reálný život, což se projevuje např. sledováním e-mailové pošty jiných uživatelů, předstírání identity někoho jiného nebo nabouráváním se do serverů. Prostředí internetu tvoří specifickou sociální komunitu, ve které je prostorová vzdálenost zcela nepodstatná. Tato komunita má svůj charakteristický jazyk a způsob dorozumívání, kterým se velmi odcizuje od ostatních. Základním kamenem úrazu závislosti ve virtuální realitě však není to, že by uživatel věnoval více času u internetu relaxaci, budování vztahů nebo práci, ale díky těmto činnostem se člověk naprosto odřízne od skutečného světa, ve kterém přestává prosperovat.

## **4.2 Internet**

V jednadvacátém století si už nedokážeme představit život bez Internetu. Je to médium, které je v dnešní době nepostradatelné a téměř už si nedovedeme představit, jak se bez něj mohli naši předci obejít. Počátky Internetu však nesahají hluboko do minulosti, ale jsou záležitostí několika málo desetiletí. V následující podkapitole tedy nastíním několik faktických údajů o historii Internetu.

### **4.2.1. Historie Internetu**

Prvopočátky internetu, jak ilustruje Musil (MUSIL, 2003, str. 158-159), sahají do 60. let dvacátého století do USA, kde Ministerstvo obrany potřebovalo odolný systém spojení, který by dokázal čelit rušením a atakům jejich centrálního uzlu. Současně vědecká obec dospěla k názoru, že bude nutné zavést rychlou a pružnou komunikaci, reagující na zvyšující se týmovost badatelské činnosti a především nutnost rychlejšího přenosu velkokapacitních dat. V tomto období se také souběžně začaly vyvíjet první počítače.

O první dálkový přenos dat se pokusil profesor Leonard Kleinrock z University of California v Los Angeles, který poslal ze svého počítače zprávu „log-in“ na univerzitu ve Stanfordu, sem ovšem nedorazilo celé slovní spojení, ale pouhé „lo“, což ale přesto zaznamenalo velký úspěch a došlo k vůbec prvnímu propojení dvou počítačů na velkou vzdálenost. Tento smělý pokus zapříčinil vznik zkušební sítě mezi čtyřmi americkými univerzitami, která dostala název ARPANET (Advanced Research Project Agency Network). Zanedlouho vyšlo najevo, že spojení ARPANETU funguje na podobné bázi jako telefonní síť a také dokáže čelit vojenskému rušení a především, že dokáže být plně funkční bez

hierarchické struktury. Tohoto revolučního pokroku v komunikaci využil Pentagon, jelikož tento způsob komunikace byl rychlý, progresivní a téměř nenapadnutelný. K dalšímu rozvoji komunikace došlo v sedmdesátých letech, kdy V. G. Cerf vytvořil provozní režim a jazyk, nazvaný TCP/IP, což je soubor protokolů, sloužící ke komunikaci v počítačové síti. V téže době se osamostatnily vojenské aplikace a začaly používat název Milnet. Vědecká komunita ze začátku užívala ARPANET pro své interní účely, v osmdesátých letech však nastal zlom a ARPANET se začal šířit mezi širokou veřejností. Dostává název NSFNET, což je protokol užívající datový přenos FTP. A jako naprostý přelom v oblasti Internetu je považován systém WWW (World Wide Web), který se dodnes používá a vyvinul ho Tim Bernes-Lee, který v té době působil v organizaci CERN ve Švýcarsku. Od přelomu osmdesátých a devadesátých let se natrvalo ustálily komerční sítě s názvem Internet, které se používají dodnes.

#### 4.2.2 Charakteristiky Internetu

Český katolický teolog Aleš Opatrný se zamýšlí nad významem Internetu v dnešní postmoderní společnosti a uvádí tyto typické charakteristiky především internetové komunikace (OPATRŇÝ, 2001, str. 140-141):

- a) *Anonymita* – prostředí Internetu umožňuje uživatelům naprostou anonymitu, mohou se zde pohybovat a komunikovat, aniž by uvedli jakékoli osobní údaje nebo je mohou pozměnit, což má své pozitivní i negativní stránky, pro stydlivé jedince toto anonymní prostředí usnadňuje komunikaci, ale zároveň může redukovat pocit zodpovědnosti za sebe a za informace, které po Internetu šíří;
- b) *Snadná dostupnost* – v dnešní době je připojení k internetové síti téměř samozřejmostí a tak se stírají téměř všechny bariéry, jako jsou státní hranice, technické nuance či společenské překážky;
- c) *Možnost rychlé a jednoduché interaktivity* – např. u elektronické pošty je možné obratem reagovat na obdržené informace, oproti klasické papírové korespondenci, dochází tak k zrychlení komunikace;
- d) *Rychlý přenos informací a dat s větším objemem* – rychlý Internet nám umožňuje komunikovat a posílat data velkou rychlostí, což má především výhodu časové úspory;



- e) *Snadný přístup k informacím* – na Internetu máme volný přístup k různým informacím, bohužel i k informacím nebezpečným, jako je např. pornografie pro nezletilé;
- f) *Nemožnost účelné cenzury* – v podstatě není možné ovlivnit a korigovat informace, které jsou na Internet umísťovány;
- g) *Jednoduché vyhledávání* – pomocí elementárních vyhledávačů je možné během několika sekund vyhledat potřebné informace;
- h) *Specifický „internetový jazyk“* – stejně tak i u jiných oborů se v prostředí Internetu využívá vlastní jazyk, jehož terminologické pojmy a zkratky jsou spjatý především s angličtinou, což má své výhody, ale také dochází nepatrně k devalvaci mateřského jazyka.

Internet se dá také charakterizovat podle vztahu k současné kultuře, Opatrný popisuje tyto typy (OPATRŇÝ, 2001, str. 143-145):

- a) *Interaktivita* – Internet je ideálním prostředkem pro spojení lidí různého věku, národnosti, náboženství a kultury kdekoli na světě, snadno a rychle můžeme reagovat na podněty a příspěvky jiných uživatelů, Internet tak slouží jak k aktivnímu, tak k pasivnímu přijímání informací;
- b) *Kreativita* – Internet je ideálním místem pro prezentaci děl, jakéhokoli žánru, nabízí se tu prostor pro tvůrčí činnost, ať už v oblasti literární, hudební, publicistické, umělecké či v mnohých dalších, nespornou výhodou je okamžitá dostupnost mnoha miliónům uživatelů a také nízké ekonomické nároky;
- c) *Pluralita* – prostředí Internetu se vyznačuje nepřítomností jakékoliv regulace, mohou se zde nacházet informace s různou vypovídající hodnotou, neexistuje žádný regulující orgán, který by kontroloval, zda data a informace umísťovaná na internet nejsou nevhodná, dehonestující či nehumánní;
- d) *Nadnárodní charakter* – ve chvíli, kdy jsou určité informace na Internet umístěny, stávají se přístupnými všem uživatelům po celém světě, tento fakt přispívá k soudržnosti, mezinárodní kooperaci, odstraňuje nacionální předpojatost, avšak může to mít i své stinné stránky;
- e) *Subkultura* – prostředí Internetu tvoří specifickou subkulturu, i když je Internet celosvětově rozšířen, ten, kdo nemá připojení k síti, je odříznut od zbytku světa a

stává se tak jakýmsi vyděděncem, v dnešní době je to především problém současný seniorů, kteří jsou tak doslova odpojeni od zbytku internetově komunikující populace.

#### 4.2.3 Závislost na Internetu

Přes všechna pozitiva, která nám Internet přináší, však nalezneme i mnoho negativních stránek. Některé z nich si zde uvedeme.

Nadměrným užíváním Internetu, se jako jedna z prvních začala zabývat Kimberly Youngová, ale také Brenner, kteří ve svém výzkumu popsali člověka závislého na Internetu, jako osobu, která u Internetu tráví daleko více času, než sama měla v úmyslu, a která nedokáže korigovat svůj pobyt u počítače. Takto internetově závislý člověk je velmi nervózní a sklíčený v situaci, kdy by měl snížit pobyt u Internetu a často v této situaci lže rodině a přátelům, čímž hazarduje se ztrátou důležitých interpersonálních vztahů, ale také pracovních nabídek a všeobecně svého volného času. (in KALINA et al., 2008, str. 245).

Jiný odborník, Goldberg, zavedl v roce 1996 pojem „internetová závislostní porucha“ (IAD), který vysvětluje jako: „upřednostňování užívání internetu na úkor všech ostatních aktivit a elektronicky udržovaných vztahů, což způsobuje snížené profesionální, akademické, sociální, pracovní, rodinné, finanční, psychologické a fyziologické fungování“ (in KALINA et al., 2008, s. 245). Musil (MUSIL, 2003, str. 178) ve své publikaci uvádí, co všechno může závislost na internetu způsobit. Jsou to zejména tyto symptomy: zhoršené vnímání reality, rozpad společenských vztahů vlivem anonymity internetu, zhoršení základních norem společenského chování, rozkládající se rodinné vztahy, deprese a osamocenosť.

Youngová rozřadila závislost na internetu do pěti skupin (in VONDRÁČKOVÁ HOLCNEROVÁ, VACEK, KOŠATECKÁ, [on-line], 2009, str. 282):

- 1) *závislost na virtuální sexualitě* – nutkavé vyhledávání internetových stránek s pornografickou tematikou;
- 2) *závislost na virtuálních vztazích* – excesivní zaměření na virtuální vztahy;
- 3) *internetové kompulze* – do této kategorie se dá zahrnout nadměrné internetové nakupování či hraní online počítačových her;
- 4) *přetížení informacemi* – přílišné vyhledávání nebo také „surfování“ na internetu či v internetových databázích;

5) *závislost na počítači* – nadbytečné hraní počítačových her.

Griffiths zařazuje závislostní chování na internetu k behaviorálnímu závilostem a uvádí šest základních znaků, kterými se vyznačují lidé závislí na internetu (in VONDRÁČKOVÁ HOLCNEROVÁ, VACEK, KOŠATECKÁ, [on-line], 2009, str. 282):

- *význačnost* – určitá činnost v tomto případě internet se stává v životě jedince tím nejpodstatnějším a postupně začíná ovlivňovat jeho myšlení (upoutání se a narušení poznávání), chování (pokles sociálního chování) a citění (bažení neboli craving);
- *střídání nálad* – ve fázi, kdy se uživatel zaměří na určitou činnost, která je vyvíjena se záměrem zklidnění;
- *tolerance* – stádium, při kterém musí člověk vyvíjet stále větší energii, aby docílil předešlé míry saturace;
- *odvykací symptomy* – vznikají jako dopad zkončení nebo redukce nějaké činnosti;
- *konflikt* – dochází především ke konfliktu závislého jedince s ostatními osobami, tzv. interpersonální konflikt, ale také k intrapersonálnímu konfliktu v důsledku konkrétní činnosti;
- *relaps* – snaha recidivy předešlých vzorců adiktivního chování.

Při léčbě závislosti na internetu Youngová popisuje jako největší problém, přiznání si samotného závislostního chování (in VONDRÁČKOVÁ HOLCNEROVÁ, VACEK, KOŠATECKÁ, [on-line], 2009, str. 288).

Vondráčková Holcnerová, Vacek a Košatecká uvádějí (VONDRÁČKOVÁ HOLCNEROVÁ, VACEK, KOŠATECKÁ, [on-line], 2009, str. 285), že převážná většina autorů, zabývajících se závislostí na internetu, dochází ke stejnému názoru v oblasti léčby závislosti na internetu. V současnosti není dost dobře možné zavést doživotní abstinenci od používání internetu, vhodnější je zacílit léčbu na kontrolované užívání internetu, zamezení používání problematických aplikací, což jsou např. on-line hry, pornografické stránky nebo chatování a na druhou stranu zachovat používání méně nebezpečných aplikací, které jedinec potřebuje pro běžný každodenní chod (např. vyhledávání informací nebo e-mailová pošta).

## **4.3 Facebook**

Facebook, v současnosti snad neskloňovanější slovo v oblasti medií, internetu a společnosti vůbec. Téměř s jistotou se dá říci, že tato sociální síť pohltila mnoho miliónů internetových uživatelů na celém světě. Následující kapitola pojednává o zrodu tohoto fenoménu, jak funguje a jaký může mít dopad na společnost.

### **4.3.1 Historie sociální sítě Facebook**

K prvopočátku sociální sítě Facebook dochází v únoru roku 2004, kdy student Harvardské univerzity v USA, Mark Zuckerberg, zakládá společně se svými spolužáky, Dustinem Moskovitzem a Chrisem Hughesem, komunitní systém pro studenty Harvardské univerzity. Název Facebook vybírají podle letáček, které slouží k seznamování studentů na amerických univerzitách. (Facebookonline.cz, 2011, [on-line]).

Hned po několika měsících se k systému připojily další univerzity v USA a posléze mohli server užívat všichni uživatelé v USA s univerzitní e-mailovou adresou a také některé schválené zahraniční univerzity. V České Republice se poprvé k systému připojila Masarykova univerzita v Brně. Od února 2006 se k sociální síti Facebook mohou připojovat některé obchodní společnosti a od srpna 2006 je síť zpřístupněna všem uživatelům po celém světě starším třinácti let. Na základě zpřístupnění sociální sítě Facebook široké veřejnosti po celém světě, nastal raketový vzestup a boom této komunitní domény. Ke konci roku 2007 bylo zaznamenáno 57 miliónů aktivních uživatelů a Facebook se stal serverem s největším počtem uživatelů mezi studentskými webovými stránkami. Od roku 2006 do roku 2007 se sociální síť Facebook vyhoupla z 60. pozice na 7. pozici v návštěvnosti webových stránek po celém světě. (Wikipedia, 2011, [on-line]).

Statistiky na konci měsíce března 2012 ukázaly, že na celém světě existuje přes 901 miliónů aktivních uživatelů a Facebook byl k březnu roku 2012 přeložen do 70 světových jazyků včetně češtiny. (Facebook, 2012, [on-line]).

### **4.3.2 Funkce sociální sítě Facebook**

V předešlé podkapitole jsme si řekli něco málo o historii sociální sítě Facebook. Na tomto místě si podrobněji popíšeme její funkce a k čemu nám vlastně tento módní komunikační prostředek slouží.

Princip sociální sítě Facebook je založen na sdílení informací, fotografií, pocitů a mnoho dalšího mezi přáteli – ostatními uživateli. Každý, kdo si po bezplatné registraci a odsouhlasení licence vytvoří svůj účet, má možnost nastavit si svoji profilovou stránku a získávat tak nové kontakty, přátele, ostatní uživatele sociální sítě Facebook.

Jaký je vůbec základní princip přátelství? Máhrik (ŠTEFEČEK, BRAVENÁ, MÁHRIK, 2011, str. 222) se nad touto skutečností zamýšlí a popisuje přátelství jako unikátní vztah dvou jedinců. Oba pojí společné, cenné a nepřekonatelné zážitky, které utvářejí jejich vztah a zároveň vzájemně formují jejich osobnosti. Přátelství dvou lidí funguje na bázi společných zkušeností, recipročního sdílení a výjimečné informovanosti, které dodávají tomuto vztahu pocit věrnosti, zpečetěný tolik potřebnou důvěrou. Základním faktorem je především určitý časový úsek, kdy se dva lidé vzájemně poznávají a také přítomnost intimity.

Máhrik (ŠTEFEČEK, BRAVENÁ, MÁHRIK, 2011, str. 222-223) také informuje o tom, že oproti skutečným přátelstvím, přátelské vztahy navazované v prostředí kyberprostoru mají protikladné charakteristiky. Lidé neskrývají žádné tajnosti, vědí o sobě i to, co by v reálném životě na sebe neprozradili. Ve virtuálním světě se komunikace opírá o efekt rychlé změny, stručných informací a útržkovitých údajů s diskutabilní platností. Je to svět, kde vítězí individualismus a vše je směřováno k úspěšnosti. Vznikají tu dvě skupiny, jedna skupina úspěšných a vítězí a ta druhá skupina poražených a nechtěných. Člověk je tak jakousi loutkou, která slouží k získávání potřebných ideálů a plánů. Lidská subjektivita a svoboda se stává spotřebním zbožím, v tomto „obchodě“ postrádáme soukromí, intimitu a výjimečnost, které jsou tak potřebné pro navázání a udržení skutečného přátelství.

Odlišný význam přátelství je patrný právě u sociální sítě Facebook. Získávání přátel se zde může stát jakýmsi koníčkem a v podstatě určitou formou povyražení. Projevuje se zde výše zmíněný trend úspěšnosti, kdy čím více přátel získáme, tím stoupáme na pomyslném žebříčku popularity. Tato skutečnost by se dala přirovnat k určité sběratelské touze po co nejvyšším možném úlovku, v podobě nových přátel. Toto bažení se proto projeví v kvalitě přátelského vztahu, který je často povrchní. Člověk ve výsledku věnuje těmto svým pseudopřátelům příliš mnoho času a proto mu tak nezbývá prostor pro budování skutečných reálných přátelství.

#### **4.3.3 Negativní vliv sociální sítě Facebook**

S narůstající popularitou a především s rychlostí, jakou se dá ve virtuálním prostoru Facebooku komunikovat, vyvstává celá řada problémů. Dochází ke ztrátě subjektivní identity

a vytrácí se opravdovost komunikace. Tento virtuální prostor nabádá své uživatele, aby u ostatních prozkoumávali takové charaktery osobnosti, které by v opravdovém reálném životě stěží mohli postřehnout. Nejvýstižnější případ popisuje Maag (in ŠTEFEČEK, BRAVENÁ, MÁHRIK, 2011, str. 220). Příběh třináctileté Megan Meier, která se jako plachá a jinak ostýchavá dívka v roce 2007 na internetu seznámila s chlapcem Joshem Evansem. Ve skutečnosti, však žádný takový chlapec neexistoval, byla to vymyšlená postava, tzv. hoax. Za touto fiktivní identitou se skrývala maminka kamarádky, se kterou se Megan přátelila. Počáteční komunikace se pohybovala na poli neutrality, postupně se však dialog zostřoval až „Josh“ začal Megan slovně napadat a kritizovat. Celá situace vyvrcholila tím, když Megan obdržela zprávu: „Nelíbí se mi, jak se chováš ke svým kamarádkám, a vůbec nevím, jestli se ještě chceš s Tebou kamarádit...Svět by byl bez tebe mnohem lepší.“ V důsledku této zprávy se Megan v afektu zavřela do svého pokoje, kde se oběsila. Tento a bohužel i jiné další případy dokazují, jak může být komunikace ve virtuálním prostoru nebezpečná. Rozhovory, které probíhají v chatovacích místnostech, ve většině případů přesahují míru slušnosti, jsou nevhodné, vulgární a často překypují sexuálními narážkami. Komunikace se odehrává na poli virtuálním, kde platí, že vše je povoleno, což svádí, především děti, brát tyto rozhovory jako hru. Ocitají se tak na tenkém ledě, který pro ně může mít fatální emocionální následky, a jak popisuje v průzkumu mezi dětmi a adolescenty N. Herzfeld (in ŠTEFEČEK, BRAVENÁ, MÁHRIK, 2011, str. 221), hrozí jim také reálné fyzické ohrožení.

Máhrík (ŠTEFEČEK, BRAVENÁ, MÁHRIK, 2011, str. 223) uvádí ztrátu nebo spíše neexistenci vzájemných vztahů v prostředí virtuální reality. Ty jsou však velmi důležité pro utváření sociálních rolí a lidské identity. V reálném světě se člověk dostává do konfrontace s odlišnými názory, nepříjemnostmi a ty pak utváří opravdové vztahy. Kyberprostor je o vzájemnost lidských vztahů ochuzen. V podstatě pracuje na bázi pohodlnosti jeho uživatelů, po kterých se nic nepožaduje, ale naopak je jim vše poskytnuto. V případě, že by se uživateli něco nelíbilo, může jednoduše odejít, vymění virtuální prostor, ve kterém se právě nachází nebo jednoduše změní svou identitu. Přátelství, uzavíraná na sociální síti Facebook, se vytvářejí podle příbuznosti přání, ideálů, politických či módních názorů. Z toho vyplývá, že kyberkultura dává přednost individualitě před skutečným společenstvím lidí, kde člověk reálně žije a realizuje se.

Dalším z negativních prvků, který je produktem virtuální reality, je zvyšující se exhibicionismus a narcismus, jak uvádí Herzfeld (in ŠTEFEČEK, BRAVENÁ, MÁHRIK, 2011, str. 224). Facebook v podstatě přivádí své uživatele k jakémusi druhu voyeurství, jsou

dychtiví po bulvárních informacích jiných uživatelů, předvádí se a snaží se za každou cenu šokovat. Čím jsou jejich statusy atraktivnější, radikálnější a nesmyslnější, tím jsou větším středem pozornosti.

Fenoménem dnešní doby je „unuděnost společnosti“, která, jak předpokládá Willard (in ŠTEFEČEK, BRAVENÁ, MÁHRIK, 2011, str. 224), je důsledkem nouze o opravdové zážitky přátelství a důkladné zasazení totožnosti jedince do kolektivu, pro který je nezbytné naučit se reálné lásce a soudržnosti, aby přátelství mohlo vůbec vzniknout. Unuděný člověk se tak upíná na ostatní, a jestliže k tomu dochází v prostředí kyberprostoru, logicky následuje opakovaná frustrace. V tom případě může psychicky labilnější jedinec dospět k názoru, že jeho existence na tomto světě nemá žádný význam, což může vyústit až k sebevražedným tendencím.

## 5 Závislost na počítačových hrách

Závislost na počítačových hrách je podobně jako závislost na počítači a internetu současným problémem mnoha počítačových uživatelů po celém světě. Odborná veřejnost se tímto problémem několik let zabývá a dochází k výsledkům, které mohou mít až fatální následky. Nemůžeme popřít, že nějaké počítačové hry mohou zlepšovat určité kognitivní funkce jedince, daleko závažnější jsou však negativní dopady, způsobené dlouhodobějším hraním počítačových her. Tyto nepříznivé důsledky později popíší. Nejprve však uvedu základní členění počítačových her.

### 5.1 Typy počítačových her

Od dob, kdy vznikaly první počítačové hry, uplynulo několik let a v dnešní době můžeme na trhu najít nepřeberné množství typů počítačových her. Nejzákladnějším dělením počítačových her je rozdělení podle herního stylu.

V následujícím přehledu Chlumský (CHLUMSKÝ, [on-line]) uvádí tyto základní herní styly počítačových her:

#### 1) *Adventure hry*

Tento typ hry se vyznačuje důrazem na logické uvažování, pátrání po souvislostech dílčích prvků, kombinaci a postupné konfigurování. V překladu tento typ hry znamená dobrodružství a je založen na příběhu, kdy hráč rozřešuje různé logické úkoly pomocí komunikace s postavami, hledáním indicií či objevováním nových prostředí, a tak může postupovat dějem, neboli zdolávat jednotlivé fáze hry, tzv. levely. Častým námětem pro adventure hry jsou různé, povětšinou akční či dobrodružné filmy, např. Harry Potter.

#### 2) *Akční hry*

V podstatě napodobují akční filmy a jejich cílem je zpravidla odstraňování soupeřů, kteří mohou být zpodobněni např. jako lidé, netvoři či stroje apod. Charakteristickým prvkem toho typu hry je vtělení se do simulované postavy, která zde figuruje jako hlavní hrdina a člověk hrající akční hru tak vnímá virtuální svět očima této postavy. Asi nejznámější akční hrou je série Call of Duty.



### 3) *Arkády*

Jsou počítačové hry založené na velmi jednoduchém a poutavém principu. Nejčastěji jsou rozděleny na jednotlivá kola neboli úrovně s navyšující se obtížností, které někdy bývají časově omezeny. Nejdůležitější vlastnosti, které musí mít hráč arkádových her, jsou postřeh, agilnost pohybu prstů na klávesnici, automatizace, rychlost logického myšlení, anticipace, soustředěnost a rychlé reakce. Arkádové hry se dělí na několik typů, jsou to bojové, plošinové, sportovní, závodní a logické hry.

### 4) *RPG hry (Role Playing Games)*

Hráč, který hraje RPG hru se převtěluje do určité fiktivní postavy, se kterou objevuje nové fantastické světy, bojuje proti nepřítelům nebo čelí různým pletichám. Jedná se o příběh, který může člověk svou postavou ovlivnit a tak spoluutvářet svět této hry. Pravidla RPG her bývají velmi složitá, celkově jsou tyto hry velmi rozsáhlé, hráč v nich objevuje stále nová místa a v podstatě se téměř nedají dohrát. Nejznámější hrou tohoto typu je hra World of Warcraft.

### 5) *Simulátory*

Hry toho žánru se vyznačují simulací rozličného typu, od aut, letadel, ponorek, tanků, vesmírných lodí, stíhaček apod. Mezi simulátory patří i celá řada simulátorů sportů, jako je fotbal, hokej, basketbal a další. V podstatě lze tímto typem hry nasimulovat cokoliv, od prostředí až po lidské chování.

### 6) *Strategické hry*

Cílem strategických her je donutit hráče vniknout do logického systému hry, vymyslet strategii a taktiku, která mu pomůže dotvářet mnohdy velmi extenzivní a komplikovaný průběh hry. Hráč zde řídí větší skupinu objektů, kterými pohybuje po herním plánu a to tím způsobem, aby došlo k co nejmenší ztrátě životaschopnosti, schopnosti boje, údržbě objektů, zásob, útvarů, energie apod. a naopak tyto ztráty způsobit soupeři. Prvotním smyslem tak zůstává, atakovat a ubránit se. Z mnoha hledisek je tento typ hry podobný simulátorům.

## 5.2 Charakteristické rysy počítačových her

Přitažlivost počítačových her je neoddiskutovatelná, v podstatě umožňují nahradit skutečný svět a napodobit jeho reálné situace, normy a vztahy. V následujícím výčtu je možné si povšimnout, proč jsou vlastně počítačové hry tak atraktivní (CHLUMSKÝ [on-line]).

- Počítačové hry jsou unikátní, oproti zavedeným virtuálním realitám, v tom, že podávají informace o jejich „konečnosti“;
- Je důležité, aby hráč porozuměl účelu a principu hry a především pravidlům, což mu umožní hru zdárně dokončit. V případě, že by prohrál, příliš moc se neděje, vždy je možné hru znovu spustit;
- U většiny her převládá individuální charakter;
- Ve většině případů je možné hru nekonečně opakovat;
- Určitý druh her poskytuje hráči možnost, vytvořit novou realitu, jsou to tzv. víceuživatelské počítačové textové systémy, tzv. MUD (Multi User Dungeon), které umožňují tisícům hráčů být ve stejnou chvíli na jednom virtuálním místě. Pojí se u nich technické schopnosti internetu, sociální komunikace a hry na hrdiny.

Dalšími kritérii, kterými lze počítačové hry charakterizovat, jsou tyto (CHLUMSKÝ [on-line]):

- Snadná přístupnost;
- Rychlá pochopitelnost a zřetelnost pravidel;
- Zprimitivnění světa;
- Poskytnutí rozmanitých „zkoušek“ a „životních situací“;
- Možnost nacházet něco nového, neznámého a nezvyklého;
- Není nutné, aby hráč disponoval určitým zvláštním sociálním či tělesným talentem nebo zručností;
- Poskytnutí, resp. nutnost ponoření, které hráče odvede od skutečné reality a umožní mu pocit existence v „jiném světě“, což pro mnohé bývá prostředkem ke snadnější komunikaci či poznávání;

- Nabídka příležitosti převtělit se do různých rolí, hráč se cítí v bezpečí ve smyslu anonymity a z ní vyvstává pocit moci až všemohoucnosti;
- Naskýtá se možnost činů, které jsou v realitě nepřijatelné či nezákonné;
- Umožnění pocitu nabažení z výhry;
- Uspokojení pocitu z příležitosti utvářet sebe sama, svoji totožnost, odlišný svět než ten obyčejný, ve kterém žijeme.

### 5.3 Závislost na počítačových hrách

Jak už bylo řečeno, nadměrné hraní počítačových her se dnes řadí v 10. revizi Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů mezi „jiné návykové a impulzivní poruchy“ (kód F63.8). V roce 2005 byla také zavedena v americké klasifikaci diagnostická kategorie „excesivní hraní počítačových her a videoher“ (KALINA et al., 2008, str. 247). Skutečnost, že se počítačovým hrám ve větší míře věnuje čím dál tím více dětí a to už od útlého věku, je alarmující. Ze studie Mládež a zdraví z roku 2006 vyplývá, že 52% dotazovaných chlapců z 9. tříd z celkového počtu 842 hraje počítačové hry více jak dvě hodiny denně a o víkendech to bylo 62% chlapců (NEŠPOR, CSÉMY, 2007, [on-line], str. 249).

Chlumský uvádí (CHLUMSKÝ [on-line]), jaká rizika se mohou objevit při nadměrném hraní počítačových her:

#### 1) *Násilí a agresivita*

Hráč hrající akční počítačovou hru participuje na násilí daleko více, než když např. sleduje násilí v televizi či kině. Nacvičuje si agresivitu spojenou s radostným a úspěšným prožitkem, kde je mu vykonané zlo snadno odpuštěno, protože se jedná o pouhou hru. Objevuje se hrozba, v podobě pokušení vyzkoušet si násilí páchané ve virtuální realitě také v reálném světě. Dalším možným rizikem jsou změny v chování a vystupování jedince, v podobě zvyšování verbální a fyzické agresivity.

#### 2) *Změna životního stylu*

V důsledku hraní her dochází k radikálním změnám způsobu života. Hráči přehodnocují svá stanoviska, hodnoty a opouštějí své původní zájmy. V konečném

důsledku to může znamenat jednostrannou orientaci hráčů, ustrnutí v sociálním růstu, úpadek v komunikaci a v sociálním citění.

### **3) *Deformace jedince***

Nastávají změny v přirozeném vývoji na fyzické, psychické a spirituální úrovni.

Také Kalina a kol. (KALINA et al., 2008, str. 247) se zabývají tím, jak jsou ovlivňováni hráči počítačových her a jaké důsledky jsou s hraním her spojené. V období puberty mnoho dospívajících hrajících počítačové hry naráží na nepochopení ze strany rodičů, kteří mnohdy z důvodu neinformovanosti reagují na své děti příliš negativně až netolerantně. Což se poté odráží v jejich chování, kdy v podstatě únikem do světa her, kde nevládne žádná autorita, se najednou cítí, že mají nad rodiči moc. Díky pocitu získaného sebevědomí a prominentního postavení se tito adolescenti oddávají ve hře vzrušení v podobě závodů, rychlosti a bitev, ve kterých mohou přemoci druhé, což zvyšuje adrenalin v jejich krvi nebo jim to dodává euforické pocity z produkce a kreativity, které zvyšují hladinu dopaminu v těle.

Nadměrné hraní počítačových her okrádá mladé hráče a nejen je o příležitost vývoje v ostatních sférách života, jako je rozvíjení lidské identity, ukotvení se ve společnosti, kvalita vzdělání, zvládání práce, sociální adaptabilita nebo partnerské soužití.

Chlumský se snaží připodobnit nadměrné hraní počítačových her k drogové závislosti, ač není zcela možné je srovnávat, můžeme nalézt určité podobné symptomy, spojené s užíváním drog. Jsou to tyto (CHLUMSKÝ [on-line]):

- Represe všedních činností z okolí hráče;
- Eventuální záměna virtuálního prostředí hry za „skutečný svět“;
- Hra nutí jedince žít dva životy, ve hře se stává určitou postavou, kdežto ve skutečném životě musí být sám sebou, což může být pro dospívající velmi složité, stejně tak pro jedince s patologickými sklony či pro svérázně stavěné osobnosti;
- Prostředí umělého virtuálního světa přináší hráči emoce, prožitek, pocit dobrodružství, identity, reakce na výzvu, vítězství, zkušenosti, důkaz a validaci získaných schopností; všechny tyto skutečnosti umocňují proces individuace a iniciace jedince se všemi možnými dopady.

Podle klinických průzkumů, lze rozčlenit adolescenty nadměrně hrající počítačové hry do tří skupin, jak je popisuje Kalina a kol., jedná se převážně o chlapce (KALINA et al., 2008, str. 247):

- 1) Podceňující se chlapec, s nízkou sociální zdatností, který hraje hry, aby utekl nepříznivé realitě; z pohledu vzniku závislosti, je tato skupina nejrizikovější; nejoblíbenějšími hrami jsou akční a dobrodružné hry;
- 2) Chlapec s průměrnými schopnostmi, hry jsou součástí sociální adaptability ve vrstevnické skupině, hrají většinou simulátory a sportovní hry, častá soutěživost;
- 3) Značně inteligentní, hraje především budovací, strategické či logické hry, za účelem uvolnění či k formování zájmových skupin.

## **6 Vlivy závislosti na počítači a počítačových hrách**

V následující kapitole podrobněji popíši, jaké dopady může mít závislost na počítači a počítačových hrách. Není třeba se hlouběji zamýšlet nad tím, že tyto závislosti do jisté míry ovlivňují všechny oblasti lidského života. Zaměřím se na ty nejdůležitější oblasti, což je rodina, zdraví, sexualita a škola, potažmo práce.

### **6.1 Rodina a závislost na počítači a počítačových hrách**

Collins (COLLINS, 2007, str. 239) poukazuje na to, že mladí dospívající lidé, vyrůstající v postmoderní době, jsou hluboce ovlivněni internetem a vůbec se dají považovat za informačně přetíženou generaci, která je neustále zahlcována technologickými pokroky. Mnozí starší lidé nejsou schopni brát vážně tuto dospívající generaci nebo nejsou ochotni čelit jejich složitým otázkám. Potenciální poradci mají tendenci být odtažití nebo nedokážou dospívajícím pomoci vymezit jejich životní hodnoty či jim ukázat jejich životní cestu. Proto není překvapující, že mnoho adolescentů bojuje s pocity vnitřní prázdnoty, chaosem, napětím v mezilidských vztazích či s úzkostí.

Interpersonální teorie H. S. Sullivana je založena na presumpci, že každý jedinec je neodlučitelný od mezilidských vztahů, které prožívá a jeho osobnost je z charakteru těchto vztahů vydedukována. Teorie je zacílena na sociální úzkost a vyvozuje, že míra úzkosti jedince je v přímé úměře míry úzkosti členů rodiny, kteří se o něj starali v dětství. Na tuto teorii ve svém výzkumu navazují Liu a Kuo, kteří ji přenášejí na závislostní chování s předpokladem, že obtížené vztahy s rodinou souvisí s problémovými interpersonálními vztahy v pozdějším věku, což zapříčiňuje narůstající míru sociální úzkosti. Ve výsledku všechny tyto faktory, ať už problematické vztahy s rodiči, komplikované mezilidské vztahy či vzrůstající míra sociální úzkosti, vedou k rozvoji závislostního chování na internetu (VONDRÁČKOVÁ HOLCNEROVÁ, VACEK, KOŠATECKÁ, [on-line], 2009, str. 284-285).

Brady a Matthews upozorňují (in NEŠPOR, CSÉMY, 2007, [on-line], str. 248), že v násilně chovajících se rodinách či společenstvích se vyskytuje větší riziko pro děti a dospívající, hrající agresivní počítačové hry.

Psycholog Doherty (in COLLINS, 2007, str. 218-219) uvádí výzkum University v Michiganu, který prokázal, že čím více času spolu rodina tráví, např. při společném

stolování, tím méně se u dětí a dospívajících objevují problémy v chování, adaptaci a apod. Současně zjistil, že mnoho dotazovaných studentů uvedlo, že netráví s rodiči dostatek času.

V mnoha směrech je důležité, aby v rodině panovala vzájemná komunikace, o čemž se zmiňuje Mitáš a Navrátilová (MITÁŠ, NAVRÁTILOVÁ, 2009, str. 230). Dodávají však, že je mnohdy rodinná či manželská komunikace považována za všespasitelnou. Hlavními znaky dobré komunikace by tak mělo být vzájemné svěřování se svými těžkostmi, problémy, ale i s pozitivními zážitky. Na druhou stranu se lehce opomíjí fakt, že každý člověk je jedinečný a tudíž se od ostatních liší svou osobností, temperamentem, ale i případnými psychickými poruchami.

Pokud se v rodině objeví procesuální závislost, není možné postupovat stejně jako u závislosti na chemických látkách, jak shrnuje Kalina a kol. (KALINA et al., 2008, str. 248). Abychom předcházeli vzniku závislosti na procesech, měli bychom mít na paměti několik preventivních opatření. Především být zainteresován do života svých blízkých, hlavně u dospívajících, zajímat se o aktivity, které dotyčný provozuje na počítači či jiných médiích a také, což je nejdůležitější, snažit se s nimi co nejvíce komunikovat. Velmi důležitá je také snaha o vyvážený vývoj dospívajících, podpora alternativních zájmů a podpora při navazování kvalitních a smysluplných vztahů.

## **6.2 Zdraví a závislost na počítači a počítačových hrách**

Fakt, že nadměrné užívání počítače není pro zdraví jedince prospěšné, je v dnešní době už všeobecně známý. Nejen, že při dlouhých hodinách strávených u počítače trpí pohybový aparát, zrak, ale v nejhorších případech může dojít i k nedostatečnému přísunu potravy a tekutin a následnému zkolabování. O takovémto případě informoval deník Beijing Times, který se stal na konci února 2011 v čínském Pekingu. Údajně zde třináctiletý Číňan hrál nepřetržitě tři dny on-line počítačovou hru, během které vůbec nespál a snědl velmi málo potravin. Jeho organismus zkolaboval, a i když byl urychleně převezen do nemocnice, lékaři už mu nedokázali pomoci (KYNČL, 2011, [on-line]).

Problematicke vztahu zdraví a počítačů se věnuje také přední český odborník na závislosti, Prim. MUDr. Karel Nešpor, CSc., který v rámci konference Prague Internet World 2000, přednesl několik poznatků z této oblasti. Především poznamenává, že se vzrůstajícím počtem počítačových uživatelů, narůstají i případné zdravotní komplikace v populaci. Pro

příklad uvádí nárůst poškození zápěstí při práci s počítačem v USA, který se od roku 1978 do roku 1990 zvýšil z 20 200 na 185 400 a v roce 1994 již dosáhl 300 000 případů. (NEŠPOR, 2000, [on-line]).

Profesor Nešpor spolu s doktorem Csémy popsali základní zdravotní rizika užívání počítačů a především hraní počítačových her ve svém článku (NEŠPOR, CSÉMY, 2007, [on-line], str. 246-247).

- 1) *Pohybový systém* – při užívání počítače jsou nejvíce zatíženy oblasti šíje, ramen a bederní páteře, také trpí zápěstí při používání joysticku a myši; dále autoři citují průzkum Kratenové, která zjistila vadné držení těla u 38,3 % českých dětí ve věku 11 - 15 let, tyto děti věnovaly čtyři hodiny týdně fyzické aktivitě oproti 14 hodinám týdně sledování televize a hraní počítačových her;
- 2) *Obezita a stravovací návyky* – několika výzkumy bylo prokázáno, že dlouhodobý pobyt u počítače má nepříznivý vliv na stravovací návyky u dětí a mládeže; výzkum Shieldse uvádí zjištění trojnásobného nárůstu obezity u kanadských dětí mezi lety 1978/9 až 2004 v důsledku častějšího pobytu u televize a počítače; další výzkum Carvalhala prokazuje nárůst obézních portugalských dětí ve věku 7 - 9 let v souvislosti s nadměrou času stráveného u počítačových her; oproti tomu průzkum Van den Bulcka a Eggermonta uvádí vynechávání jídla u 13 – 16letých, díky sledování televize a hraní her na počítači;
- 3) *Virtuální nevolnost, sklon k riskování a úrazy* – Fisher uvádí zvýšenou tendenci riskování u osob, které hráli závodní hry než u těch, kteří hráli hry neutrální, také se u nich vyskytuje zvýšené riziko úrazů a ztráta rovnováhy, v důsledku simulace jízdy autem; dalšími obtížemi spojenými s virtuálními simulátory jsou závratě, nevolnost, žaludeční problémy a bolesti hlavy;
- 4) *Zrak* – je prokázáno, že dlouhodobé sledování počítačových monitorů negativně ovlivňuje zrak, Blehm a spol. popisují počítačový zrakový syndrom, kdy dochází k tlaku v očích, únavě, zarudnutí, podráždění či rozmazanému vidění, v jiném výzkumu Tong uvádí vážné podoby astigmatismu u dětí mezi 7 - 9 rokem, které ve větší míře hráli počítačové hry;
- 5) *Epilepsie* – první zmínky o souvislosti epilepsie s hraním videoher se objevily v roce 1981, od té doby se touto problematikou začaly zabývat mnohé výzkumy, např. Shoja spojuje přítomnost fotosenzitivní epilepsie s pronikáním nových



technologií (především televize a videoher), další z výzkumů informuje o výskytu epilepsie u hráčů interaktivních on-line her, např. v USA se jim věnuje více než 2 milióny lidí; autor zde uvádí, že současné on-line hry jsou násilnější, krvavější, náročnější a graficky vyspělejší, což má přímou souvislost s výskytem citových poruch, kompulzivním myšlením a násilným chováním.

Carnagey et al. (in KALINA et al., 2008, str. 247) spojuje nadměrné hraní počítačových her s těmito zdravotními riziky: absence pohybu spojená s častější úrazovostí v souvislosti s vyšším riskováním, epilepsie, úpadek prosociálního chování s narůstající útočností a snižující se citlivosti vůči násilí (šikana) a také častější kouření.

Další možná zdravotní rizika spojená s používáním počítačů popisuje Kimata (in NEŠPOR, CSÉMY, 2007, [on-line], str. 246-247). Jedná se o zvýšenou přítomnost dermatologických alergických reakcí, hypokinézu (nedostatek pohybu) a také hypertenzi, způsobenou stresem, který doprovází hraní počítačových her.

### **6.3 Sexualita, partnerský život a závislost na počítači a počítačových hrách**

Závislost na počítači a počítačových hrách může ve velké míře ovlivňovat i sexuální život. Od neshod v partnerském životě až k deviacím, jak uvádí Chlumský (CHLUMSKÝ [on-line]). V poslední době došlo k výraznému technologickému posunu počítačových her a internetu v oblasti sexu. Pro ty jedince, kteří mají např. z určitých důvodů problém navázat reálný vztah, se stal velmi populární tzv. „virtuální sex“, resp. Cyber-sex, který umožňuje sexuální prožitek s partnerem, kterého tvoří počítač. V podstatě se jedná o sex s informací nebo lépe o podobu sebeuspokojení (masturbace, onanie), která je zprostředkována počítačem. V případě, že někdo tomuto druhu sebeukájení propadne, extrémně se individualizuje a v podstatě se také radikálně depersonalizuje. V nejhorších situacích může docházet i ke vzniku různých deviací.

Odbornice na závislost na internetu Kimberly Young popisuje (YOUNG, 2009, [on-line], str. 359), jaké důsledky, týkající se partnerského života, jsou spojeny se závislostním chováním na internetu a počítačích vůbec. Jedinci závislí na on-line hrách tvoří vzájemně podpůrnou skupinu, ve které si vytvářejí důvěrné vazby, což však mnohdy způsobuje rozpad manželství a dalších vztahů v reálném životě. Takovéto páry se rozcházejí, protože člověk závislý na hrách nebo internetu velmi zanedbává veškeré vztahy. Manželské páry končí

separací až rozvodem. Rodinná stabilita je narušena. Závislí jsou čím dál tím méně v kontaktu s rodinou, přestávají se účastnit rodinného života a také přestávají pociťovat, že by pro ně skutečné vztahy měly nějaký význam. Trávení volného času lidí závislých na procesuálních mediích je redukováno pouze na osoby, se kterými se cítí dobře a vytvářejí si tak v sobě pocit, že vztahy ve skutečném životě jsou méně naplňující než ty ve virtuálním světě.

## **6.4 Škola, práce a závislost na počítači a počítačových hrách**

Brenner uvádí (in VONDRÁČKOVÁ HOLCNEROVÁ, VACEK, KOŠATECKÁ, [on-line], 2009, str. 284), že pro jedince, kteří strádají v sociálních dovednostech, je daleko jednodušší a zábavnější komunikovat on-line pomocí internetu. Tato komunikace stírá jejich stud, připadají si sebevědomější, cítí se více v bezpečí a dokážou bezprostředněji komunikovat než při skutečné interakci s člověkem. V důsledku upřednostňování on-line komunikace dochází k nadbytečným a nutkavým sociálním interakcím na internetu, které mají vliv na různé sociální dovednosti a zapříčiňují komplikace v rodině, škole či v práci.

Také Ng a Wiemer-Hastings (in NEŠPOR, CSÉMY, 2007, [on-line], str. 248) dávají do souvislosti internetovou závislost a neúspěchy ve škole či selhávání v oblasti rodinných a dalších vztahů. Grusser a spol. zjistili, že děti a mladiství závislí na počítačových hrách mají odlišné komunikační vzorce, narušenou schopnost soustředění se na školní povinnosti a rozdílné postupy, jak se vypořádat s negativními emocemi. Tito autoři také označují nadměrné hraní počítačových her jako nepřiměřený prostředek, jak se vyrovnat se stresem.

I přes všechny negativní vlivy nacházíme u počítačů a počítačových her několik pozitivní dopadů. Několik studií prokázalo, jak popisuje Máhrík (ŠTEFEČEK, BRAVENÁ, MÁHRIK, 2011, str. 217-218), že lidé, kteří se pravidelně pohybují ve virtuálním světě, mají daleko vyvinutější prostorové vnímání a orientaci. U schopných hráčů byl zaregistrován výborný talent pro zrakové rozpoznávání změn ve sledovaném prostoru, akcelerované myšlenkové a pohybové reakce. Další oblastí, která bývá pozitivně ovlivněna hraním, především strategických her, je soustavnost myšlení, analytický a systematický postoj k řešení problémů.

Také v medicíně se hojně využívá kyberprostor. Používají se zde videohry k léčení a rehabilitaci pacientů po mozkové mrtvici či při zdolávání různých fobií. Pozadu není ani školství, Federace amerických vědců odsouhlasila a indikovala videohry jako učební metodu, při které mohou studenti dosáhnout vyššího stupně myšlení v oblasti „strategického

uvažování, interpretační analýzy, řešení problémů, tvorby a realizace plánů a adaptability na nečekané změny.“ Nespornou výhodou interaktivních virtuálních edukačních pomůcek je možnost kdykoliv problematický průběh zopakovat a pokud by došlo k neúspěchu, nepůsobí žádnou fatální újmu. Kyberprostor a virtuální realita mají v praxi širší uplatnění, např. sestavování různých simulátorů či trenažérů a to nejen v armádě, ale také v letectví či při výuce v autoškole.

## 7 Shrnutí teoretické části

Jak jsem již v úvodu nastínila, problematika závislosti na počítači a počítačových hrách je v současnosti velmi aktuální tématikou, avšak podle mého názoru často opomíjenou. V praxi je povětšinou stále více upřednostňována problematika závislosti na alkoholu a drogách a závislost na nových médiích je do značné míry upozadřována. S tímto faktem také souvisí nedostatek odborných publikací, které by tento druh závislosti mohly přiblížit i široké veřejnosti.

Závislosti na počítači, internetu či na počítačových hrách nebyly doposud přesně terminologicky zaneseny do mezinárodních klasifikací nemocí, ať už do desáté revize Mezinárodní klasifikace nemocí a souvisejících zdravotních problémů (MKN-10), kterou publikuje Světová zdravotnická organizace (WHO) či do čtvrtého vydání Diagnostického a statistického manuálu mentálních poruch (DSM-IV), vydávaného Americkou psychiatrickou asociací (APA).

Dnešní doba je s počítači a novými technologiemi neodmyslitelně spjata. Počítače a internet nám v mnohém usnadňují život a v podstatě už si život bez těchto technologických vymožeností 21. století nedokážeme představit. A tak na jedné straně obdivujeme nepřehledné množství benefitů, které nám počítače dávají, na straně druhé však nalezneme mnoho negativ, které do značné míry ovlivňují náš život.

Ve chvíli, kdy se člověk stává závislým na počítači, počítačových hrách nebo na internetu, začíná zanedbávat sebe i vztahy ve svém okolí. U takového jedince dochází např. k nedostatečnému přísunu potravy, hypokinézi (tzn. nedostatku pohybu), deficitu spánku a k dalším negativním důsledkům, spojených s přílišným pobytem před počítačem. Velký problém, který na sebe váže závislost na nových médiích, je izolace od okolního skutečného světa. Dotyčný sice udržuje virtuální vztahy, které ho do jisté míry naplňují, avšak nemohou mu nahradit plnohodnotnou saturaci vztahů v reálném životě.

Nejvíce však v tomto případě může trpět rodina, zvláště pokud se závislým stává adolescent nebo ještě hůře dítě. Takto závislý jedinec se od rodiny odcizuje, tráví s ní čím dál tím méně času a v podstatě svůj svět a trávení volného času omezuje pouze na pobyt u počítače. V důsledku toho se mu může zhoršovat školní prospěch a všeobecně je tento jedinec labilnější a tak se snaží ukrýt před realitou ve virtuálním světě.

## 8 Výzkum pomocí dotazníkového šetření

### 8.1 Cíl výzkumu

Ve výzkumné části této práce jsem se pokusila zjistit, jaký vliv mají na současnou českou populaci počítače a počítačové hry a zda se u dotazovaných projeví sklony k závislosti na těchto nových mediích. Dále jsem se snažila zjistit, do jaké míry ovlivňuje případná závislost respondentů jejich život, zdraví, rodinné vztahy, školu či práci.

### 8.2 Dotazníkové šetření

Průzkum byl proveden kvantitativní metodou formou dotazníků, za pomoci internetové stránky Vyplňto.cz ([www.vyplnto.cz](http://www.vyplnto.cz)), která se specializuje na on-line internetové průzkumy. Dotazník byl anonymní, skládal se ze 14 otázek, uzavřeného a polouzavřeného typu (viz. Příloha č. 1). Průzkum trval devět dní a zúčastnilo se ho celkem 1324 respondentů.

### 8.3 Hypotézy

**Hypotéza č. 1:** Převážná většina dětí ve věku 10-14 let a adolescentů ve věku 15-20 let tráví svůj volný čas u počítače.

**Hypotéza č. 2:** V důsledku trávení častého volného času u počítače může být ohrožen vývoj, u výše zmíněných skupin, v oblasti zdraví, rodinného života a v oblasti psychosociální.

### 8.4 Vzorek respondentů

Jak už bylo výše zmíněno, celkem se průzkumu zúčastnilo 1324 respondentů. V následující tabulce je přehled respondentů podle věkových kategorií (tabulka č. 1). Pro účel mého výzkumu se zaměřím na věkové kategorie 10 – 14 let a 15 – 20 let, u kterých budu porovnávat výsledky jednotlivých otázek dotazníku. Ač se průzkumu ve věkové kategorii 10 – 14 let zúčastnilo pouze šestnáct respondentů, je to pro porovnání s věkovou kategorií 15 – 20 let velmi důležitá skupina, protože právě v tomto období jsou děti nejvíce náchylné ke

vzniku závislosti. Jak popisuje Nešpor, u dětí a dospívajících vzniká závislost na návykových látkách o mnoho rychleji než u dospělých (NEŠPOR, 2000, str. 54).

**Tabulka č. 1**

Věk	absolut. četnost	relativ. četnost (%)
10 - 14 let	16	1,21%
15 - 20 let	738	55,78%
21 - 30 let	506	38,25%
31 - 40 let	35	2,65%
40 a více let	28	2,12%

## 8.5 Zpracování a výsledky dotazníkového šetření

U každé otázky je výsledný koláčový graf všech věkových kategorií, který byl vygenerován přímo z internetových stránek Vyplňto.cz, pro potřeby mého výzkumu však použiji data pouze u věkových kategorií 10 – 14 let a 15 – 20 let, které podrobněji znázorním v příložených tabulkách.

### Otázka č. 1: Používáte počítač?



Výsledek této otázky ukazuje, jak je v dnešní době počítač nepostradatelný. Pouze jeden respondent uvedl, že počítač nepoužívá, z čehož vyplývá, že pro nastupující generaci je počítač naprostou samozřejmostí.

## Otázka č. 2: Kolik hodin denně strávíte u počítače?

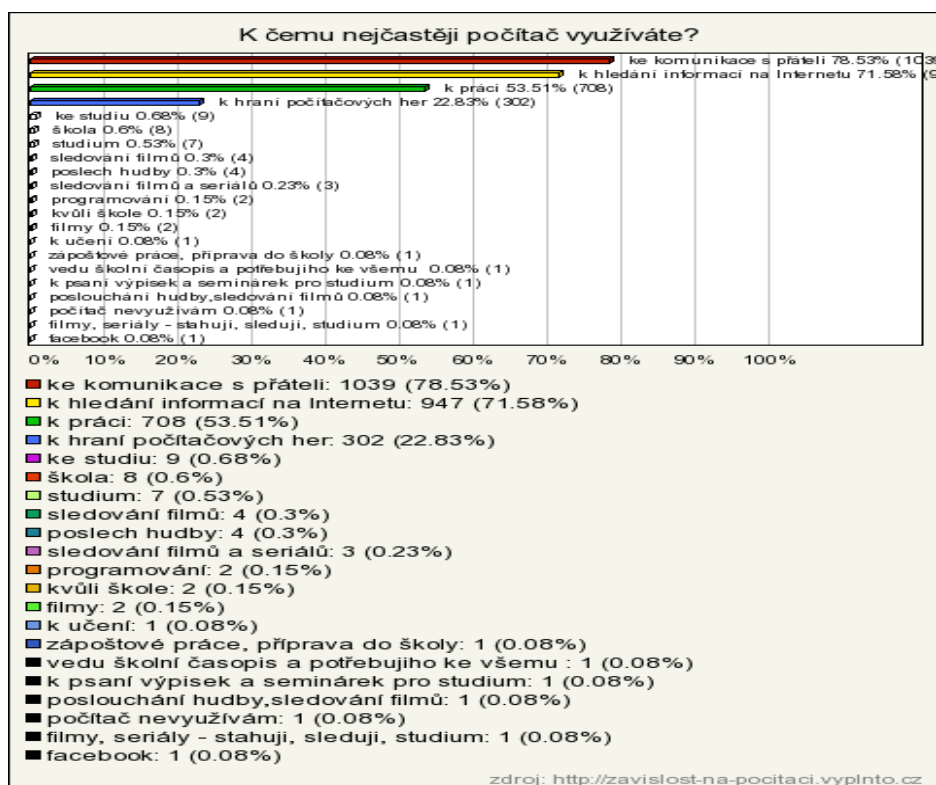


Podle celkových výsledků stráví polovina respondentů u počítače v průměru 3 až 5 hodin. V tabulce č. 2 je naznačen počet respondentů u sledovaných věkových kategorií. Ve věku 10 - 14 let pobývá nejvíce respondentů před počítačem v průměru 1 až 2 hodiny, oproti tomu ve věkové kategorii 15 - 20 let označilo 430 respondentů nejčastěji časové rozmezí 3 až 5 hodin jako průměrný čas strávený u počítače. Z těchto výsledků by se dalo odvodit, že většina dospívajících považuje počítač za samozřejmou a v podstatě nepostradatelnou součást života.

Tabulka č. 2

	čas strávený u počítače				celkem respondentů
věk	1 - 2 hod.	3 - 5 hod.	6 - 8 hod.	8 a více hod.	
10 - 14 let	7	4	4	1	16
15 - 20 let	160	430	99	44	738

### Otázka č. 3: K čemu nejčastěji využíváte počítač?



U této otázky jsem se snažila zjistit, k čemu nejvíce současná mládež využívá počítač. U sledovaných skupin vyplývá, že počítač využívají nejčastěji jako nástroj pro virtuální komunikaci s přáteli, druhou nejčastější odpovědí bylo hledání informací na internetu, což je v současnosti nejdostupnější pomůcka při studiu. 305 respondentů ve věkové skupině 15 - 20 let využívá počítač k práci, což je logicky odvoditelné, kdy v dnešní době je počítač pro studium nutností.

Tabulka č. 3

	Využití počítače				celkem respondentů
věk	hledání informací na internetu	hraní počítač. her	práce	komunikace s přáteli	
10 - 14 let	12	6	2	13	16
15 - 20 let	496	194	305	622	738



#### Otázka č. 4: Vlastníte profil na sociální síti Facebook?

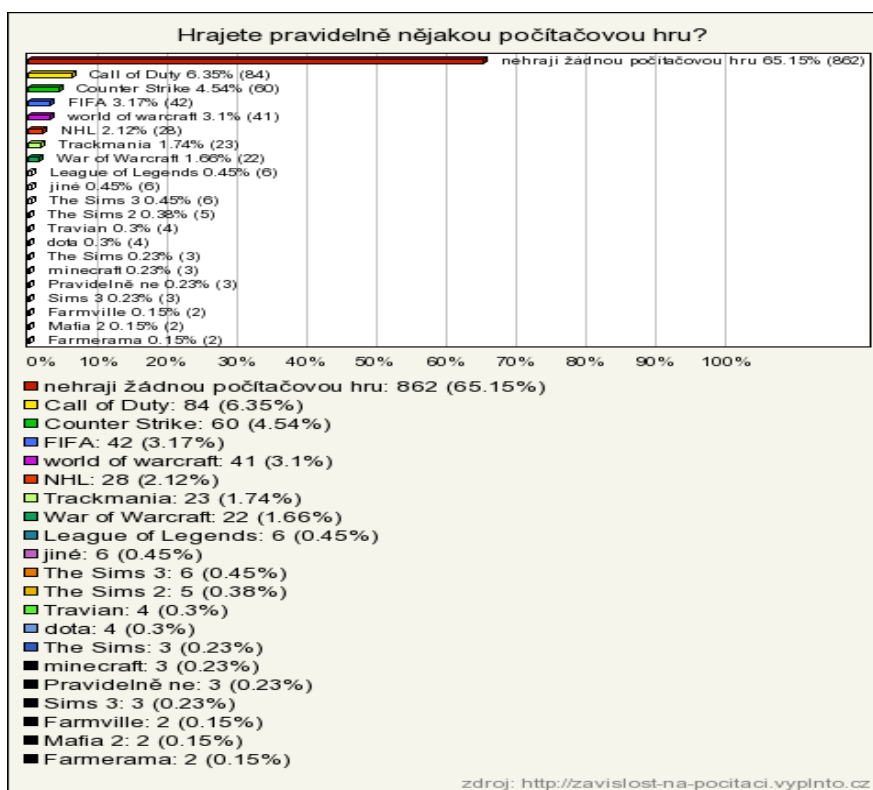


Sociální síť Facebook v dnešní době ovládá svět virtuální komunikace. U věkové skupiny 10 - 14 let vyšly zajímavé výsledky, jelikož oficiálně si profil na sociální síti Facebook může založit uživatel starší 13 let, z mého výzkumu nevyplývá přesné věkové složení respondentů, ale všech 16 respondentů ve věku 10 - 14 let uvedlo, že profil na sociální síti Facebook vlastní. Tyto výsledky tak poukazují na to, že anonymní svět internetu nepředstavuje pro děti žádné zábrany a mohou se proto stát snadným terčem kyberšikany nebo v nejhorších případech i obětí pedofilie. 736 respondentů ve věkové kategorii 15 - 20 let uvedlo, že vlastní profil na sociální síti Facebook a pouze 2 respondenti nikoli, což dokazuje, jaký vliv má v současnosti působnost sociálních sítí na poli internetu a v podstatě je tento typ komunikace pro současnou mládež nepostradatelný.

Tabulka č. 4

	Profil na soc. síti Facebook		celkem respondentů
věk	ano	ne	
10 - 14 let	16	0	16
15 - 20 let	736	2	738

**Otázka č. 5:** Hrajete pravidelně nějakou počítačovou hru? Pokud ano, jakou?

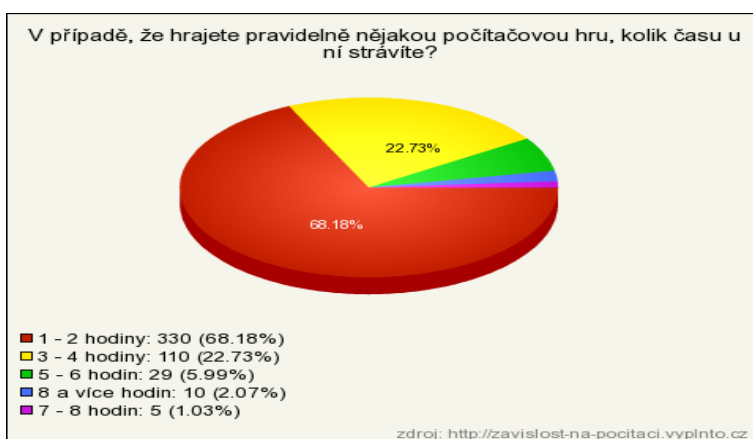


U otázky č. 5 jsem se snažila zjistit, zda dotazovaní hrají nějakou počítačovou hru a popřípadě jakou. U věkové kategorie 10 – 14 let byla četnost odpovědí na hraní počítačových her nepatrná, 11 respondentů odpovědělo, že nehraje žádnou počítačovou hru. U druhé věkové kategorie byly odpovědi různorodější. Více jak polovina respondentů označila, že nehraje žádnou hru na počítači, tzn. 456 dotazovaných. 63 dotazovaných v této kategorii odpovědělo, že hraje pravidelně počítačovou hru „Call of Duty“, což je 3D akční hra založená na simulaci 2. světové války. Jak píše Nešpor a Csémy (NEŠPOR, CSÉMY, 2007, [on-line], str. 247), akční počítačové hry, které snadno napodobují situace v reálném životě, mohou působit jako rychlý spouštěč agresivnějšího chování, popřípadě snižovat citlivost vůči násilí. U 45 respondentů se vyskytla odpověď, že pravidelně hrají počítačovou hru „World of Warcraft“, která se dá charakterizovat jako hromadná on-line počítačová hra, ve které si hráči vytvářejí své fiktivní hrdiny a je to také nejhranější hra tohoto typu na světě. Další častou odpovědí u věkové kategorie 15 – 20 let byla hra „Counter-Strike“. Žánr této hry je označován zkratkou FPS, neboli First-Person Shooter, který jasně napovídá, že se jedná o akční střílečnou hru, zaměřenou na rychlé zneškodnění protihráčů, za pomoci zbraní.

Tabulka č. 5

	hraní počítač. her								celkem respondentů
věk	Nehraji žádnou počítač. hru	FIFA	NHL	Call of Duty	World of Warcraft	Counter-Strike	Trackmania	ostatní hry	
10 - 14 let	11	2	1	1	1	2	0	0	16
15 - 20 let	456	28	18	63	45	39	15	74	738

Otázka č. 6: V případě, že hrajete nějakou počítačovou hru, kolik času u ní strávíte?

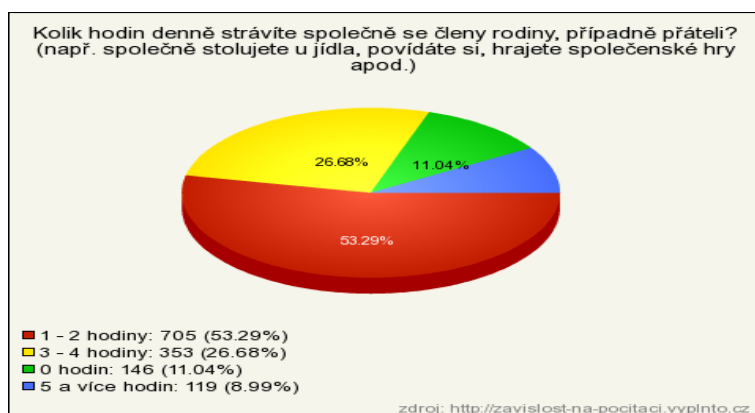


Otázka č. 6 byla nepovinná, odpovědělo na ní 8 respondentů ve věkové skupině 10 – 14 let a 302 respondentů ve věku 15 – 20 let. U obou kategorií nejvíce dotazovaných označilo, že hrají nějakou počítačovou hru 1 – 2 hodiny denně. 3 – 4 hodiny denně hrají počítačové hry 3 respondenti ve věku 10 – 14 let a 72 respondentů ve věkové kategorii 15 – 20 let.

Tabulka č. 6

	čas u počítač. hry				celkem respondentů
věk	1 - 2 hod.	3 - 4 hod.	5 - 6 hod.	8 a více hod.	
10 - 14 let	4	3	1	0	8
15 - 20 let	206	72	18	6	302

**Otázka č. 7:** Kolik hodin denně strávíte společně se členy rodiny, případně přáteli? (např. povídáte si, hrajete společenské hry, společné stolování u jídla, účastníte se společně nějaké volnočasové aktivity, ...)



U této otázky jsem se pokoušela zjistit, zda má pobyt u počítače vliv na čas strávený se členy rodiny, popřípadě u respondentů, kteří studují mimo domov, s kamarády. Z výsledků vyplývá, že drtivá většina respondentů obou věkových skupin tráví s rodinou či přáteli v rozmezí 1 až 4 hodiny. Ve věkové kategorii 15 - 20 let uvedlo 421 respondentů, že s rodinou či přáteli pobývá 1-2 hodiny denně, což není mnoho, ale v období adolescence lze předpokládat, že si tito jedinci hledají alternativnější způsob trávení volného času než je ten strávený s rodiči. Oproti tomu u věkové kategorie 10 - 14 let nejvíce respondentů, tzn. 8, uvedlo, že s rodinou tráví 3 - 4 hodiny denně. Na počátku tohoto vývojového období dochází k nástupu puberty neboli staršího školního věku a dítě se tak začíná od svých rodičů oprošťovat. Zajímavý je také výsledek u věkové kategorie 15 - 20 let, kdy 75 respondentů odpovědělo, že s rodiči či přáteli netráví žádný čas. Z čehož by se dalo odvodit, že se jedná o jedince, kteří studují mimo své bydliště a s rodiči se vídají málo.

**Tabulka č. 7**

	čas strávený s rodinou, přáteli				celkem respondentů
věk	0 hod.	1 - 2 hod.	3 - 4 hod.	5 a více hod.	
10 - 14 let	0	7	8	1	16
15 - 20 let	75	421	182	60	738

### Otázka č. 8: Kolik hodin denně spíte?



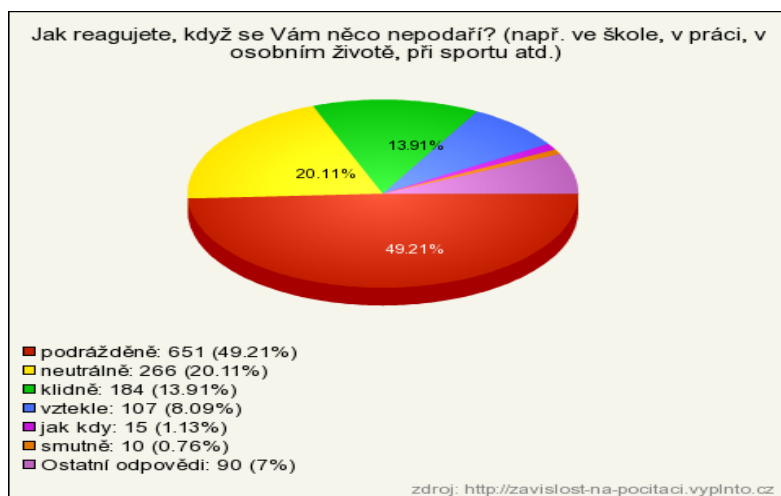
U této otázky jsem se respondentů dotazovala, jaký je jejich pravidelný spánkový režim. U věkové kategorie 10 - 14 let odpovědělo 8 respondentů, že pravidelně denně spí 6 - 7 hodin denně, což se dá považovat za nezcela dostačující dobu spánku v tomto věkovém období a vytváření si případného spánkového deficitu. Uhlíková (UHLÍKOVÁ, 2008, [online], str. 126) ve svém článku uvádí přehlednou tabulku, kde by děti ve věku 9-14 let měly denně spát v rozmezí 9-10 hodin. Ve věkové kategorii 15 – 20 let odpověděla více jak polovina respondentů, že spí denně 6 – 7 hodin.

Tabulka č. 8

	doba spánku				celkem respondentů
věk	Méně než 4 hod.	4 - 5 hod.	6 – 7 hod.	8 a více hod.	
10 - 14 let	0	1	8	7	16
15 - 20 let	0	48	458	228	738

### Otázka č. 9: Jak reagujete, když se Vám něco nepodaří?

(např. ve škole, v práci, v osobním životě, při sportu...)



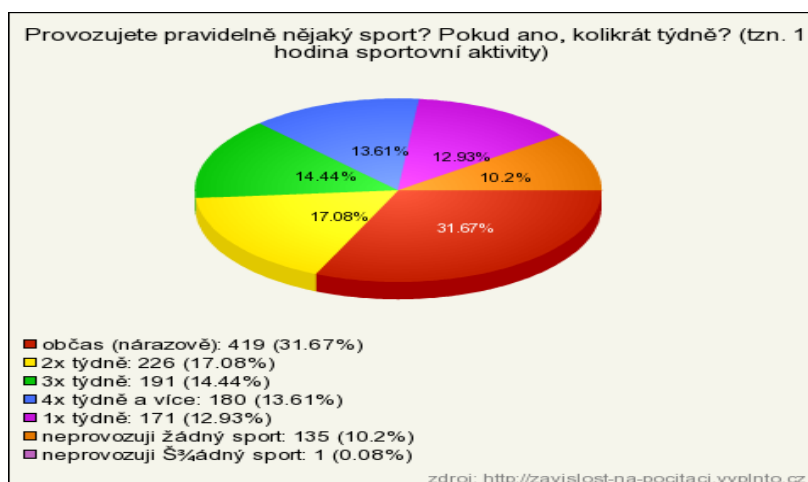
Otázka č. 9 se snažila zjistit, jak reaguje psychika dotazovaných v případě nějakého neúspěchu, kdy jsou respondenti pod vlivem negativních emocí. Většina dotazovaných u obou věkových skupin odpověděla, že reaguje podrážděně. Druhou nejčastější odpovědí, u kategorie 10 - 14 let, byla možnost „klidně“ a u věkové kategorie 15 – 20 let možnost „neutrálně“.

Tabulka č. 9

	reakce na neúspěch							celkem respondentů
věk	podrážděně	neutrálně	klidně	vztekle	jak kdy	smutně	ostatní	
10 - 14 let	5	3	4	3	0	0	1	16
15 - 20 let	340	160	103	70	7	7	96	738

### Otázka č. 10: Provozujete pravidelně nějaký sport? Pokud ano, kolikrát týdně?

(tzn. 1 hodina sportovní aktivity)



Otázka č. 10 byla zacílena na sportovní aktivity respondentů. Všichni dotazovaní ve věku 10 – 14 let uvedli, že sportují, oproti tomu 63 respondentů ve věku 15 – 20 let vyplnilo, že žádný sport neprovozují. U obou věkových kategorií byla nejčastější odpověď, že provozují sportovní aktivity občas nebo nárazově. Pokud tuto otázku srovnáme s otázkou č. 2, všichni respondenti obou věkových kategorií uvedli, že u počítače denně stráví 1 hodinu a více. V porovnání s pohybovou aktivitou je to vcelku negativní ukazatel, když si uvědomíme, že čas strávený u počítače převažuje nad fyzickou aktivitou.

**Tabulka č. 10**

	Sport (kolikrát týdně)						celkem respondentů
věk	Neprovozují žádný sport	občas (nárazově)	1x týdně	2x týdně	3x týdně	4x týdně a více	
10 - 14 let	0	5	1	3	2	5	16
15 - 20 let	63	226	89	130	115	115	738

**Otázka č. 11:** Jak často se osobně stýkáte se svými nejbližšími přáteli?

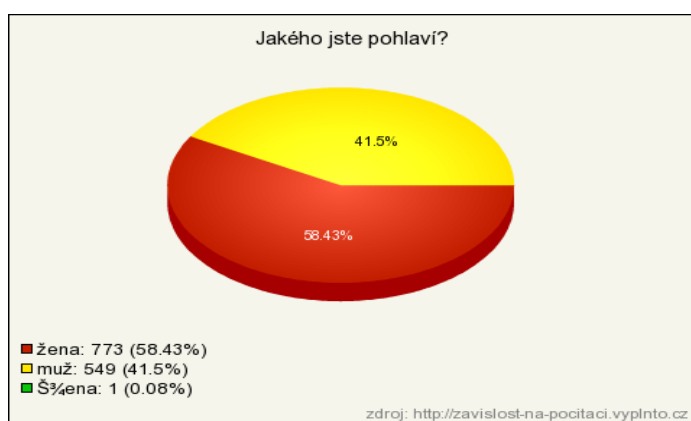


Z této otázky je dobře odvoditelné, že obě věkové kategorie mají své nejbližší přátele ve škole a tudíž se s nimi stýkají každý den. Nejpatrnější je to u dětí starších 10 – 14 let, kde 14 z nich uvedlo, že své nejbližší přátele vídají více jak 1x týdně. Také u věkové skupiny 15 – 20 let je zřejmé, že své přátele vídají v průběhu školní docházky.

Tabulka č. 11

	Styk s přáteli						celkem respondentů
věk	Více jak 1x týdně	1x týdně	1x za 14 dní	1x za měsíc	méně než 1x za měsíc	s přáteli se nestýkám	
10 - 14 let	14	2	0	0	0	0	16
15 - 20 let	600	84	38	7	5	4	738

Otázka č. 12: Jakého jste pohlaví?



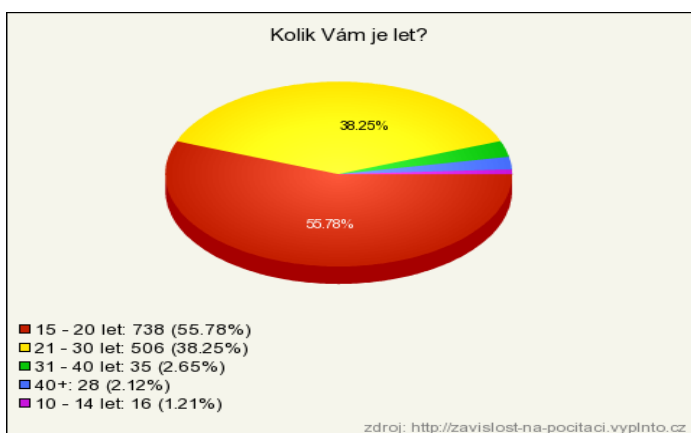
Co se týče pohlaví, ve věkové kategorii 10 - 14 let se průzkumu zúčastnilo 5 chlapců a 11 dívek a ve věkové kategorii 15 - 20 let dotazník vyplnilo 316 chlapců a 422 dívek.

Tabulka č. 12

	pohlaví		celkem respondentů
věk	muž	žena	
10 - 14 let	5	11	16
15 - 20 let	316	422	738



### Otázka č. 13: Kolik Vám je let?

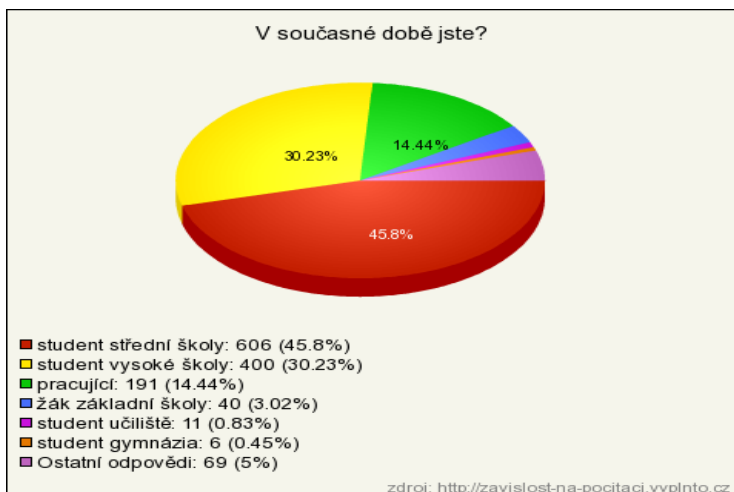


Z této otázky jasně vyplývá, že ve věkové skupině 10 - 14 let je 16 zkoumaných respondentů a ve věkové skupině 15 - 20 let je 738 dotazovaných.

Tabulka č. 13

	celkem respondentů
věk	
10 - 14 let	16
15 - 20 let	738

### Otázka č. 14: V současné době jste?



Z této poslední otázky vyplývá, jaký školní ústav navštěvují zkoumaní respondenti, popřípadě kolik z nich je pracujících. Z tabulky č. 14 je zřejmé, že 12 respondentů ve věkové kategorii 10 - 14 let navštěvuje základní školu a zbylí 4 respondenti školu střední, pravděpodobně víceleté gymnázium. U věkové kategorie 15 - 20 let, 28 respondentů navštěvuje základní školu, 11 respondentů učiliště, 596 respondentů studuje střední školu a 75

tázaných studuje vysokou školu. 12 dotazovaných respondentů v této kategorii uvedlo, že pracuje.

**Tabulka č. 14**

	Škola, povolání						celkem respondentů
věk	žák ZŠ	student učiliště	student SŠ	student VŠ	pracující	ostatní	
10 - 14 let	12	0	4	0	0	0	16
15 - 20 let	28	11	596	75	12	16	738

## 8.6 Vyhodnocení hypotéz

**Hypotéza č. 1:** Převážná většina dětí ve věku 10-14 let a adolescentů ve věku 15-20 let tráví svůj volný čas u počítače.

Dotazníkový průzkum potvrdil hypotézu č. 1 a to, že většina dětí staršího školního věku (10 – 14 let) a také většina adolescentů ve věku 15 – 20 let tráví svůj volný čas u počítače, což je zřejmé z otázky č. 2, kdy téměř polovina respondentů ve věku 10 – 14 let uvedla, že u počítače stráví 1 – 2 hodiny denně. V porovnání s otázkou č. 10, která se táže na pohybovou aktivitu dotazovaných, je převaha pobytu u počítače zřetelná. Daleko markantnější jsou výsledky u věkové skupiny 15 – 20 let, kdy 430 respondentů odpovědělo, že denně u počítače stráví 3 – 5 hodin. U této věkové skupiny se z výsledků dá také odvodit, že se daleko méně věnují fyzickým aktivitám. 63 respondentů ve věku 15 – 20 let uvedlo, že neprovozují žádný sport a 226 respondentů se věnuje sportovním aktivitám pouze nárazově. U obou porovnávaných skupin převládá využití počítače pro komunikaci s přáteli. Z těchto výsledků je snadno odvoditelné, že děti a dospívající nejčastěji používají ke komunikaci sociální síť a to především sociální síť Facebook. Pouze 2 respondenti ve věkové kategorii 15 – 20 let uvedli, že profil na sociální síti Facebook nevlastní.

**Hypotéza č. 2:** V důsledku trávení častého volného času u počítače může být ohrožen vývoj, u výše zmíněných skupin, v oblasti zdraví, rodinného života a v oblasti psychosociální.

U této hypotézy nemohu s jistotou potvrdit její pravdivost. Z dotazníkového průzkumu je však patrné, že většina respondentů obou věkových skupin, tráví svůj volný čas u počítače, jak jsem uvedla již v první hypotéze. Tato skutečnost může vést k dlouhodobějším problémům, především v oblasti pohybového ústrojí, narušených jídelních návyků či k zhoršení zraku. Také lze z výsledků průzkumu vyvodit, že především u věkové skupiny 15 – 20 let je upřednostňován pobyt u počítače před tělesnou aktivitou. Nejvíce dotazovaných u obou věkových skupin uvedlo, že denně spí 6 – 7 hodin, což je především u mladší věkové kategorie 10 – 14 let nedostačující, a může to mít za následek zhoršenou soustředěnost, únavu či podrážděnost. Z průzkumu také vyplývá, že jak respondenti ve věku 10 – 14 let, tak také respondenti ve věkové kategorii 15 – 20 let, tráví se svojí rodinou v průměru 1 – 2 hodiny denně, což lze považovat za velmi krátký čas strávený se svými blízkými a je proto pravděpodobné, že více času věnují pobytu u počítače než rodině. Co se týče vývoje v psychosociální oblasti, možná disbalance by se dala pozorovat u otázky č. 5, dotazující se na hraní počítačových her. I když většina respondentů u obou věkových kategorií uvedla, že nehraje žádnou počítačovou hru, 63 respondentů ve věku 15 – 20 let odpovědělo, že hraje pravidelně počítačovou hru „Call of Duty“, což je akční stříleč hra. A právě tyto typy her zvyšují agresivitu, zlehčují násilné chování a podporují nenávistné chování k okolí (NEŠPOR, CSÉMY, 2007, [on-line], str. 248).

## 8.7 Shrnutí výzkumu

Tento výzkum se snažil za pomoci dotazníkové šetření zjistit, do jaké míry je současná česká mládež ovlivněna používáním počítačů. Ve výzkumu jsem se zaměřila na dvě věkové kategorie, 10 – 14 let a 15 – 20 let. Právě tyto dvě věkové skupiny jsou nejnáchylnější k případnému vzniku závislosti, v tomto případě k závislosti na počítači či počítačových hrách.

Z výzkumu je patrné, že všichni respondenti počítač denně používají a to v průměru okolo 4 hodin denně. Nejčastější činností, kterou dotazovaní na počítači provozují je komunikace s přáteli prostřednictvím internetových sociálních sítí. Poté následuje využití počítače, potažmo internetu jako zdroje informací, jako studijního či pracovního nástroje a až na posledním místě je počítač využíván k hraní počítačových her.

Celkově lze z výzkumu usoudit, že většina respondentů a to především ve věkové kategorii 15 – 20 let volí jako způsob trávení volného času pobyt u počítače na úkor pohybových aktivit či trávení volného času se svými příbuznými.

V závěru je třeba podotknout, že ačkoli mělo dotazníkové šetření vcelku dobrou návratnost a vysoký počet respondentů není možné tento výzkum považovat za zcela reprezentativní. Jsem si vědoma, že pro podrobnější rozbor této problematiky, je třeba hlubšího a důkladnějšího průzkumu.

## Závěr

Závislost na počítači a počítačových hrách začíná být v dnešní době velmi aktuálním tématem, jelikož téměř všechna odvětví jsou elektronicky propojena, počítač se tak stává naprostou nezbytností. Ač je tato problematika stále ještě v pozadí zájmu oboru adiktologie, např. oproti závislosti na drogách či alkoholu, čím dál tím více se dostává do popředí, a to především v souvislosti s dětmi a dospívajícími. V současnosti je velmi často snižována věková hranice prvního kontaktu s počítačem, a jak je známo, v období dětství je náchylnost ke vzniku závislosti nejnebezpečnější.

Pokud se u jedince vyskytne závislost na počítači či počítačových hrách a především, pokud se jedná o dítě, trpí tímto problémem celá rodina. Dotyčný se stahuje do ústraní a v podstatě veškerý svůj volný čas věnuje počítači. Od rodiny se izoluje a počítač mu tak supluje sociální kontakty. V případě, že závislý na počítači řeší v reálném životě nějaké konflikty, ve škole, v práci či v rodině, jeho terapeutem se stává právě počítač se svojí virtuální realitou a dochází tak ztrátě kontaktu s rodinou a celkovému odloučení od ní.

Jak už jsem zmínila, problematika závislosti na počítači a počítačových hrách není ještě dostatečně rozšířena, především široké veřejnosti. Což dokazuje fakt, že na českém trhu, podle mého názoru, neexistuje jediná odborná publikace, která by se zabývala výhradně tímto aktuálním tématem.

V praktické části mé bakalářské práce jsem se snažila zjistit, do jaké míry ovlivňují českou mládež počítače a počítačové hry a zda mají nějaký dopad na jejich rozvoj v oblasti zdraví, rodinného života a v oblasti psychosociální. Ačkoli nelze pokládat výsledky průzkumu za zcela reprezentativní, věřím, že poskytly alespoň zlomek zajímavých informací, které by stály za podrobnější rozvedení.

## **Klinická rodina se členem závislým na počítači a počítačových hrách**

### **Clinical family with a member addicted to computers and computer games**

**Adéla Šustová**

#### **Shrnutí**

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala problematikou klinické rodiny se členem závislým na počítači a počítačových hrách. Nastínila jsem rozdíly mezi klinickou a neklinickou rodinou. Věnovala jsem se pojmům závislost, závislost na počítačích a podrobněji jsem rozebrala definice kyberkultury a virtuální reality, internetu a sociální sítě Facebook. Dále jsem se zabývala otázkou počítačových her a celkovému vlivu počítačů a počítačových her v oblasti zdraví, rodiny, sexuality a práce, popřípadě školy.

Teoretickou část mé práce jsem se pokusila rozvinout výzkumem za pomoci dotazníkového šetření, ve kterém jsem se snažila zjistit dopad počítačů a počítačových her na současnou českou mládež.

#### **Summary**

In my BA thesis, I focused on the topic of clinical family with a member addicted on computer and computer games. I sketched out the differences between clinical and non-clinical family. I also focused on the terms addiction, computer addiction and I defined terms cyberculture, virtual reality, Internet and social net Facebook in detail. Moreover, I also concentrated on the question of computer games and the question of general influence of computer and computer games on health, family, sexuality, and work or school.

The theoretical part of my thesis contains a questionnaire research in which I tried to find out the influence of computers and computer games on contemporary Czech youth.

## Citovaná literatura:

BAŠTECKÁ, Bohumila – GOLDMANN, Petr. *Základy klinické psychologie*. Vyd.1. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-550-4.

COLLINS, Gary R. *Christian counseling: A comprehensive guide, third edition*. third edition. Nashville: Thomas Nelson, 2007, 976 s. ISBN 139-781-4185-0329-1.

HAVRÁNEK, Alexandr. *Úvahy o pastýřské péči*. Praha: Církev bratrská, 1986, 280 s.

KALINA, Kamil et al. *Základy klinické adiktologie*, Vyd. 1. Praha: Grada, 2008. 392 s. ISBN 978-247-1411-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie zdraví*, Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. 280 s. ISBN 80-7178-551-2.

MATOUŠEK, Oldřich, et al. 2003a. *Metody a řízení sociální práce*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2003. 384 s. ISBN 80-7178-548-2.

MATOUŠEK, Oldřich. 2003b. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003. 161 s. Studijní texty, sv. 3. ISBN 80-86429-19-9.

MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Vyd. 2. přeprac. Praha: Portál, 2008. 272 s. ISBN 978-80-7367-368-0.

MITÁŠ, Václav – NAVRÁTILOVÁ, Jiřina. *Pastorální poradenství v otázkách rodiny a partnerských vztahů v aktuálním sociokulturním kontextu*. In: KRAHULCOVÁ, Beata (ed.) a kol. *Vysokoškolské poradenství versus vysokoškolská pedagogika*. Praha: Česká zemědělská univerzita, Institut vzdělávání a poradenství. 2009. ISBN 978-80-213-2007-9.

MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2006. 312 s. Studijní texty, sv. 38. ISBN 80-86429-58-X.

MUSIL, Josef. *Elektronická média v informační společnosti*. Praha: Votobia Praha, 2003. ISBN 80-7220-157-3.

NEŠPOR, Karel. *Návykové chování a závislost: současné poznatky a perspektivy léčby*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. 152 s. ISBN 80-7178-432-X.

OPATRŇÝ, Aleř. *Pastorace v postmoderní společnosti*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2001. ISBN 80-7192-557-8.

SAK, Petr, et al. *Člověk a vzdělání v informační společnosti: vzdělání a život v komputerizovaném světě*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007. 296 s. ISBN 978-80-7367-230-0.

SOBOTKOVÁ, Irena. *Psychologie rodiny*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. 176 s. ISBN 80-7178-559-8.

ŠTEFEČEK, Ján – BRAVENÁ, Noemi – MÁHRIK, Tibor. *Etické mosty: Interdisciplinární pohled do etických výzev současnosti v oblasti filozofie, teologie a technologie. (Kierkegaard, Bonhoeffer a nanotechnologie)*. Toronto: Kierkegaard Circle, University of Toronto, 2011. ISBN 978-0-9809365-6-8.



## Internetové zdroje:

Facebook [online]. 2012 [cit. 2012-06-17]. Statistika. Dostupné z:  
<<http://www.facebook.com/press/info.php?statistics>>.

Facebook. In *Wikipedia : the free encyclopedia* [online]. St. Petersburg (Florida) : Wikipedia Foundation, 16.1.2008, last modified on 12.5.2011 [cit. 2011-05-13]. Dostupné z:  
<<http://cs.wikipedia.org/wiki/Facebook>>.

Facebookonline.cz [online]. 2011 [cit. 2011-05-13]. Historie Facebooku. Dostupné z:  
<<http://www.facebookonline.cz/historie-facebooku/>>.

CHLUMSKÝ, Jan. Závislost na počítačových hrách – novodobý fenomén. [on-line]. [cit. 2012-03-07]. Dostupné z: [http://www.zskrenova.cz/poradna/por\\_doc/zavislost\\_pc\\_hry.pdf](http://www.zskrenova.cz/poradna/por_doc/zavislost_pc_hry.pdf)

KYNČL, Jakub. Číňan hrál tři dny na počítači a zkolaboval. *Novinky.cz: on-line magazín deníku Právo & Seznam.cz* [online]. 23. února 2011, [cit. 2011-03-27]. Dostupný z:  
<<http://www.novinky.cz/koktejl/225978-cinan-hral-tri-dny-na-pocitaci-a-zkolaboval.html>>.

NEŠPOR, Karel – CSÉMY, Ladislav. Zdravotní rizika počítačových her a videoher. *Česká a Slovenská psychiatrie* [online]. 2007, roč. 103, č. 5, s. 246-250 [cit. 2012-03-03]. ISSN 1212-0383. Dostupné z: [http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP\\_2007\\_5\\_246\\_250.pdf](http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2007_5_246_250.pdf)

NEŠPOR, Karel. Počítače, Internet a ochrana zdraví uživatele. In: *Nešpor, Karel: Počítače, Internet a ochrana zdraví uživatele* [online]. 18.4.2000 [cit. 2012-02-13]. Dostupné z:  
<http://www.zkola.cz/zkedu/pedagogictipracovnici/kabinetinformatiky/dalsivzdelavani/15706.aspx>

PETRA, Uhlíková. Poruchy spánku u dětí a dorostu z pohledu pedopsychiatra. *Pediatrica pre prax* [online]. 2008, roč. 9, č. 3, s. 126-128 [cit. 2012-06-17]. ISSN 1336-8168. Dostupné z:  
[http://www.solen.sk/index.php?page=pdf\\_view&pdf\\_id=3194&magazine\\_id=4](http://www.solen.sk/index.php?page=pdf_view&pdf_id=3194&magazine_id=4)

ÚZIS ČR (Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR). *MKN-10 (Mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů)* [online]. 10. 3. 2010, Dostupné z:  
<<http://www.uzis.cz/cz/mkn/index.html>>. [cit. 2011-03-06].

VONDRÁČKOVÁ HOLCNEROVÁ, Petra, - VACEK, J. - KOŠATECKÁ, Z. Závislostní chování na internetu a jeho léčba. *Česká a Slovenská psychiatrie* [online]. 2009, roč. 105, č. 6,

s. 281-289 [cit. 2012-02-29]. ISSN 1212-0383. Dostupné z:  
[http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP\\_2009\\_6\\_281\\_289.pdf](http://www.cspsychiatr.cz/dwnld/CSP_2009_6_281_289.pdf)

YOUNG, Kimberly. *Understanding Online Gaming Addiction and Treatment Issues for Adolescents*. In: *Netaddiction.com* [online]. 2009, s. 355-371 [cit. 2012-03-31]. DOI: 10.1080/01926180902942191. Dostupné z:  
[http://www.netaddiction.com/articles/Online\\_Gaming\\_Addiction.pdf](http://www.netaddiction.com/articles/Online_Gaming_Addiction.pdf)

## Příloha č. 1 – Dotazník

- 1) Používáte počítač?
  - a) Ano
  - b) Ne
  
- 2) Kolik hodin denně strávíte u počítače?
  - a) 0 hodin
  - b) 1 - 2 hodiny
  - c) 3 - 5 hodin
  - d) 6 - 8 hodin
  - e) 8 hodin a více
  
- 3) K čemu nejčastěji využíváte počítač? *(můžete označit více odpovědí)*
  - a) K práci
  - b) K hraní počítačových her
  - c) Ke komunikaci s přáteli
  - d) K hledání informací na Internetu
  - e) počítač nevyužívám
  - f) jiná možnost.....
  
- 4) Vlastníte profil na sociální síti Facebook?
  - a) ano
  - b) ne
  
- 5) Hrajete pravidelně nějakou počítačovou hru?  
Pokud ano, jakou? *(Můžete označit více variant)*
  - a) nehraji žádnou počítačovou hru
  - b) FIFA
  - c) NHL
  - d) Call of Duty
  - e) Counter strike
  - f) World of Warcraft
  - g) Trackmania
  - h) Jiná odpověď.....

- 6) V případě, že hrajete nějakou počítačovou hru, kolik času u ní strávíte?
- a) 1 – 2 hodiny
  - b) 3 – 4 hodiny
  - c) 5 – 6 hodin
  - d) 7 – 8 hodin
  - e) 8 hodin a více
- 7) Kolik hodin denně strávíte společně se členy rodiny, případně přáteli? (*např. povídáte si, hrajete společenské hry, společné stolování u jídla, účastníte se společně nějaké volnočasové aktivity,...*)
- a) 0 hodin
  - b) 1 - 2 hodiny
  - c) 3 - 4 hodiny
  - d) 5 hodin a více
- 8) Kolik hodin denně spíte?
- a) 8 a více hodin
  - b) 6 - 7 hodin
  - c) 4 - 5 hodin
  - d) Méně než 4 hodiny
- 9) Jak reagujete, když se Vám něco nepodaří? (*např. ve škole, v práci, v osobním životě, při sportu...*)
- a) vztekle
  - b) podrážděně
  - c) neutrálně
  - d) klidně
  - e) jinak.....
- 10) Provozujete pravidelně nějaký sport? Pokud ano, kolikrát týdně? (*tzn. 1 hodina sportovní aktivity*)
- a) Neprovozují žádný sport
  - b) Občas (nárazově)
  - c) 1 x týdně
  - d) 2 x týdně
  - e) 3 x týdně
  - f) 4 x týdně a více

11) Jak často se osobně stýkáte se svými nejbližšími přáteli?

- a) 1x týdně a více
- b) 1x týdně
- c) 1x za 14 dní
- d) 1x za měsíc
- e) S přáteli se nestýkám

12) Jakého jste pohlaví?

- a) žena
- b) muž

13) Kolik Vám je let?

- a) Méně než 10 let
- b) 10 – 14 let
- c) 15 – 20 let
- d) 21 – 30 let
- e) 31– 40 let
- f) 40 +

14) V současné době jste:

- a) žák základní školy
- b) student učiliště
- c) student střední školy
- d) student vysoké školy
- e) pracující
- f) jiná odpověď.....